

Detailblatt

Seminar „SPZ2“

Wie optimiere ich mein Training?

s.studer@lzlaufftreff.ch, 12. Januar 2012

Einleitung	Wie kann ich das Training weiter optimieren? Welche ergänzenden Methoden gibt es? Welche Rolle spielt das Krafttraining? Ein Seminar in Theorie und Praxis gibt Antworten auf diese Fragen.
Teilnehmer/innen	Dieses Laufseminar richtet sich an alle Läuferinnen und Läufer!
Seminarinhalt	Theorie: Muskel und Kraft Theorie: In St. Moritz oder in der Höhenkammer trainieren? Praxis: Testung von Muskelverkürzungen und Dysbalancen Praxis: Intermittierendes Training (high intensity training) Praxis: Krafttraining für Läufer
Seminarziel	Die Teilnehmer/innen lernen ergänzende Trainingsformen und die Grundlagen des Höhentrainings kennen.
Datum / Ort	Samstag, 16. Juni 2012 ; 09.00 bis 13.00 Uhr Schweizer Paraplegiker-Zentrum, 6207 Nottwil
Seminarleitung	Sportmedizin Nottwil / Swiss Olympic Medical Center - Dr. med. Matthias Strupler, Chefarzt Sportmedizin - Dr. sc. nat. Claudio Perret, Stv. Leiter Sportmedizin - Gregor Boog, Trainer Swiss Olympic - Stefan Müller, Lucerne Marathon - Sieger 2010
Veranstalter	Sportmedizin Nottwil und LZ Laufftreff Stefan Studer, Seestrasse 121, 6052 Hergiswil, 041 211 12 34
Tenue / Garderobe	Laufbekleidung / Garderoben und Duschen vorhanden
Anmeldung / Bestätigung	Angabe von Seminarbezeichnung „ SPZ2 “, Name, Vorname, E-Mail-Adresse per E-Mail an s.studer@lzlaufftreff.ch oder Telefon 041 211 12 34.
Kosten / TeilnehmerInnenzahl	Die Seminarkosten betragen CHF 135.00; (Die Teilnehmerzahl ist auf 30 Teilnehmende begrenzt!)
Infos	www.lzlaufftreff.ch / s.studer@lzlaufftreff.ch / Tel. 041 211 12 34