

Laufschulübungen

Laufschulübungen dienen der Erarbeitung und Stabilisierung der Laufökonomie vor allem im ermüdeten Zustand!

Die Übungen werden je nach Angabe der Trainingsempfehlung am Laktattestprotokoll durchgeführt oder Trainingsplan durchgeführt.

Alle Übungen mit 1 Durchgang und zu 20 Wiederholungen absolvieren!



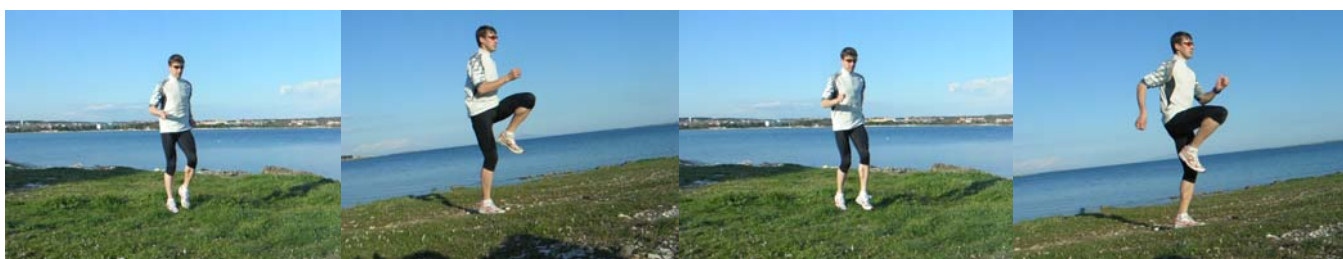
Anfersen Einbeinig im Wechsel Linkes und Rechtes Bein mit Zwischenschritt



Beinheben Einbeinig im Wechsel Linkes und Rechtes Bein mit Zwischenschritt



Fußgelenksarbeit (Von Vorne nach Hinten abrollen)



Hopsa-Lauf in die Höhe und mit kräftigem Abdruck



Kniehebelauf (Skipping) ohne Pause



Abwechselnd Vorne und Hinten Überkreuzen



Koordinationslauf ca. 50 bis 70 Meter

Schöner Laufstil, kräftiger Abdruck, hohe Hüfte, Konzentration!!!

Ich bedanke mich für Ihr Interesse und darf Ihnen noch folgende Übungsblätter empfehlen:

- Krafttraining für Läufer in der Vorbereitungsphase
- Krafttraining für Läufer in der Wettkampfphase
 - Stabilitätstraining

Zur Beurteilung Ihrer Leistung empfehle ich:

- Laktattest
- Muskelfunktionstest
- Koordinationstest
 - Fußanalyse
 - Laufstilanalyse
- Laktatkontrolle beim Training

Professionelle Trainingsbetreuung:

- Jahresplanung
- Monatsplan
- Wochenplan
- Marathonplan
- Halbmarathonplan

Zusätzliche wöchentliche Trainingseinheiten in Linz entnehmen Sie unserer Homepage:

www.trainingszentrum-bosnjak.com