

Lauftraining Halbmarathon

www.hscl.ch bewegt

Wann	Samstag, 10.00 - 12.00 Uhr
Ort	Wenn unter den entsprechenden Daten kein/e spezielle/r Zeit/Treffpunkt erwähnt ist, dann gilt: Treffpunkt: 10.00 Uhr Sporthalle Mariahilf (SM) Eingang unten
Ziel	Mit abwechslungsreichen Trainingsformen und Videoanalysen deine individuelle Lauftechnik verbessern. Fussaufsatz, Schrittlänge, Schrittfrequenz, Körperhaltung, Oberkörpereinsatz, u.a.m. Laufen ist ein oft unterschätzter Bewegungsablauf. Eine gute Technik ist nötig, wenn du schnell sein willst! Gemeinsam bereiten wir uns auf den Lucerne Halbmarathon vom Sonntag, 31.10.2010 vor.
Programm	<p>27.02.2010 Saisoneroöffnung Horwer Halbinsel 16 Km, Rumpfstabilisationsübungen 30'</p> <p>06.03.2010 Long Jog Meggen-Dietschiberg 120'</p> <p>13.03.2010 Bahntraining 3x3000m a 14:30 6' Pause, Rumpfstab./Dehnen 30'</p> <p>20.03.2010 Pulsläufe am Rotsee, 3x6 Km</p> <p>27.03.2010 Long Jog Sonnenberg 120' coupiert</p> <p>03.04.2010 Ausfall: Osterpause</p> <p>10.04.2010 Crescendo, 8 km à 6:00, 8 km à 5:30, 4 km à 5:00</p> <p>17.04.2010 Bahntraining KSL, 5x1000m à 4:40-5:00, Rumpfstab./Dehnen 30'</p> <p>24.04.2010 Wettkampf: Stadtlaf 3.28 Km!!! kein Training</p> <p>01.05.2010 Long Jog 130' à 5:50, Steigerungen</p> <p>08.05.2010 Wettkampf: SOLA Stafette, kein Training</p> <p>15.05.2010 Auffahrt, kein Training</p> <p>22.05.2010 Pfingsten, kein Training</p> <p>29.05.2010 Flotter DL 11 km à 5:10, Treppenläufe, Rumpfstabilisationsübungen 30'</p> <p>05.06.2010 Run and Bike (Infos per Mail!),</p> <p>12.06.2010 Long Jog Hallwilersee 21 km mit Badeplausch</p> <p>19.06.2010 Bahntraining 10x200m à 0:52, dazwischen je 200m Trabpause, Bahntraining 3x1000m à 4:45, dazwischen je 400m Trabpause</p> <p>26.06.2010 Wettkampf: Hellenbardenlauf, Sempach 16.1 Km</p> <p>03.07.2010 Regenerationstraining, langsamer DL, Schwimmen</p> <p>09.-11.07.2010 Wettkampf: Gigathlon, Thun</p> <p>12.07.-22.08.2010 Sommerpause, kein Training</p> <p>16.-21.08.2010 Lauf- & Bikewoche, Engadin</p> <p>22.08.2010 Wettkampf: Engadiner Sommerlauf</p> <p>28.08.2010 Long Jog Reussweg 120'</p> <p>04.09.2010 "Hauptprobe" Halbmarathon Originalstrecke</p> <p>11.09.2010 Pyramide: 2, 4, 6, 8, 10, 10, 8, 6, 4, 2, Min. mittlerer Dauerlauf</p> <p>18.09.2010 Abschlusstraining Schwedisches Fahrtenspiel</p> <p>31.10.2010 ½ Marathon Lucerne Marathon, wer schlägt den HSCL?</p>
Niveau	Mittlere Läufer/innen (Trainingsumfang; ca. 20 Km / Woche). Es laufen alle zusammen.
Leitung	Mathias Frank, Patrick Udvardi
Anmeldung	Keine Anmeldung nötig, einfach hingehen und mitmachen! Teilnahme nur mit gültigem (HSCL-) Ausweis.
Versicherung	Ist Sache der Teilnehmenden
Sportverantwortliche/r	Patrick Udvardi, Disziplinchef Laufen
Infos	www.hscl.ch