

Programm

Theorie-Abend

Montag, 27.02.2012

- Grundsätze des Lauftrainings
- Trainingsaufbau
- Wettkampfplanung
- Laufspezifisches Kraft- und Stabilisationstraining
- Sporternährung
- Der optimale Laufschuh

Anschliessendes Get Together mit Apéro

Referenten & Trainingsleiter

Rubén Oliver

Facharzt Innere Medizin FMH, Sportarzt
Trainer TV Oerlikon, Elite Läufer

Mathias Bernhart

Inhaber Bernhart Laufshop

Julie Freudiger

Läuferin und Mitarbeiterin Bernhart Laufshop

Trainings-Morgen

Samstag, 03.03.2012

→ Einteilung in Leistungsgruppen!

- Einlaufen / Aufwärmen
- Lauschule
- Kraft- und Koordinationsübungen
- Verschiedene Trainingsformen / Intervalltraining
- Stretching
- Anschliessend Imbiss und Laufschuhtest von diversen Marken (*Asics, Brooks, Saucony, New Balance, Salomon*)

Veranstaltungsorte:

Seminar

Gemeinschaftszentrum *Tezet Oerlikon*
Gubelstrasse 10 / 8050 Zürich

Training

Sportanlage Liguster
Ligusterstrasse 20 / 8057 Zürich