SPORT education events

Functional Training Day for Runners #runlikeachampion

Die Grundlage für eine gute Saison wird im Winter gelegt.

Wir haben die Möglichkeit mit einem Ironmansieger und einem der schnellsten Läufer unter den Ironmännern, einen tollen Trainingstag durchzuführen.

Maximilian Longree ist als Personal Coach weltweit unterwegs. Er vermittelt Euch theoretisch und praktisch sein Wissen und seine Erfahrung aus 20 Jahren Hochleistungssport. Zudem habt ihr die Chance Eure offenen Fragen zu stellen.

Also, wenn ihr für das neue Jahr eine tolle Grundlage für einen 5km, 10km, Halbmarathon, Marathon, Firmenlauf, Triathlon, Traillauf, etc. legen wollt oder einfach nur Tipps braucht, dann seid Ihr bei diesem Trainings Day genau richtig.

Das Programm besteht aus drei Segmenten:

1. Praxis
"Functional Running" nach Longrée- Verbesserung der Laufttechnik und Erhöhung des Speeds

2. Praxis
"Power for Runners"- Athletik Übungen ohne Trainingstools für Läufer zur Verbesserung der Stabilität/Posture und Erhöhung der Toleranz gegen den sogenannten Impact beim Laufen

Beide Einheiten vermitteln, wie man effektiv seine Laufökonomie verbessert. Dieses geschieht nicht durch mehr Kilometer, sondern durch gezielte für das Laufen funktionelle Programme. Des Weiteren reduziert sich somit die Verletzungsanfälligkeit und als angenehmer Nebeneffekt auch das Wohlbefinden im Alltag.

3. Theorie zu den Themen:
- Inhalte der Praxiseinheiten werden hier nochmal besprochen und Fragen können gestellt werden
- Warum funktionelles- respektive Athletiktraining für Läufer sinnvoll ist
- Welche Ernährung ist für Läufer geeignet speziell bei der Integration von kraftbetontem Training in das Training

Das ganze findet am **Samstag, 31. Oktober 2015 von 10 Uhr bis 17 Uhr** im **sportforum Großbettlingen, Heerweg 22, 72663 Großbettlingen**, statt.

Inklusive Mittagssnack, Getränke und Duschen für EUR 50,-- p. P.

ANMELDUNG unter info@sport-education.de

Max Longrée: Ironmansieger, Mehrfacher Top- 3 Ironmanfinisher, 18x Ironman
"3 Ironman in 3 Wochen" RekordAthletik- und Nutrition Coach

LONGREE

www.sport-education.de