

Die Laufcampus Laufseminare – Das Marathonseminar mit dem Laufcampus Beat

Uhrzeit	Freitag	Uhrzeit	Samstag	Uhrzeit	Sonntag
		09:00	Kleines Vollwert-Frühstück der Vitality Kochschule Begrüßung	08:00	Kleines Vollwert-Frühstück der Vitality Kochschule Begrüßung
09:50 bis 16:30 Uhr	Leistungsdiagnostik & Laufstilvideoaufnahmen Termine zwischen 09:50 Uhr und 16:00 Uhr nach telef. Vereinbarung (+49 2251 81305-0) 1. Leistungsdiagnostik Laufbandstufentest für (angehende) Marathonläufer mit Laktatmessung und Bestimmung der Herzfrequenz und Tempo-Trainingsbereiche. 2. Marathonlaktattest Unmittelbar an den Stufentest wird ein Laktattest im Marathonrenntempo MRT (3 km auf dem Laufband) angeschlossen 3. Laufstilaufnahmen Laufstilvideoaufnahme.	09:45	Vorstellungsrunde Besprechung des Seminarprogramms	08:45	Vortrag: Der Wert der Ernährung für den Marathonerfolg Die Ernährung im Alltag ist die entscheidende Kost für unsere Marathonphase. Erfahren Sie, wie Sie sich im Alltag bestmöglich ernähren, um optimal trainieren zu können. Die Ernährung am Vortrag, am Marathontag selbst, vom Frühstück über die Rennverpflegung und die Mahlzeiten am Rest des Tages besprechen wir ebenfalls.
		10:00	Vortrag: Der perfekte Marathonschuh So finden Sie beim Händler Ihres Vertrauens den für Sie richtigen Marathonschuh für Straße und Trail. Erfahren Sie alles, was Sie über die richtige Passform, Zehenbox, Sohlenhöhe, Sprengung, Zwischensohlen, Außensohlen, Stabilität und Torsionsfähigkeit erfahren muss. Und was bringen die neuen Spezialschuhe mit Carbon? Sind diese nur für die Elite oder auch für Hobbyläufer sinnvoll?		
		11:00	Training: Mittellanger Lauf (100 min) im LDL-Bereich Lockerer Lauf in drei Gruppen Gruppe A etwa 5:15 min/km Gruppe B etwa 6:00 min/km Gruppe C etwa 6:45 min/km	10:15	Training: Langer Lauf (150 min) im LDL-Bereich Lockerer Lauf in drei Gruppen Gruppe A etwa 5:45 min/km Gruppe B etwa 6:30 min/km Gruppe C etwa 7:15 min/km
		13:15	Vollwert Mittagessen der Vitality Kochschule vegan, vegetarisch, vollwertig	13:15	Vollwert Mittagessen der Vitality Kochschule vegan, vegetarisch, vollwertig
17:00	Besprechung der Leistungsdiagnostiken und Laufstilvideoaufnahmen Aushändigung der Analysen der Leistungsdiagnostiken, Erläuterung der Trainingsempfehlungen, Vortrag über die Zusammenhänge von Laktat, Herzfrequenz, Herzkreislaufsystem, Lauftempo und Ausdauer, Beurteilung der aktuellen Marathonfitness	14:15	Vortrag: Die größten Marathonfehler Warum brechen so viele Marathonläufer ein? Der "Mann mit dem Hammer" muss nicht sein. Wir sprechen über die gravierendsten und meistgemachten Fehler im Training, rund um den Marathonlauf selbst und erläutern natürlich die bestmöglichen Ansätze diese Fehler zu vermeiden.	14:15	Vortrag: Trainingsplan für einen Marathon So geht Marathontraining richtig! Wir besprechen die richtige Gewichtung zwischen Tempotraining und Dauerläufen, die richtige Trainingssteuerung nach Puls und Pace, einige Varianten für die Gestaltung der Trainingsschwerpunkte, je nach Ihrer aktuellen Stärke (Grundschnelligkeit oder Ausdauer). Und wir schauen uns die Nachmarathonphase an, wie Sie sich bestmöglich erholen und dann neu starten.
		16:00	Ergänzungstraining Faszientraining mit BLACKROLL zum Ausklang eines sportiven Tages	15:45	Ergänzungstraining Yoga für Läufer zum Ausklang eines wunderbaren Wochenendes
18:30	Schnupperkochkurs Leckere, leichte Gerichte mit der Vitality Küche Mit Gisela Butz in der Vitality Kochschule	17:00	Schnupperkochkurs Ein wunderbarer italienischer Abend Mit Gisela Butz in der Vitality Kochschule	16:45	Ende
21:00	Ende	19:30	Ende		