Laufen

Trainingsinhalte

# Ganzjähriges Jogging am Morgen

Wir joggen gemeinsam eine Stunde und erkunden den Wald rund um die Reutenen und das Ugental. Je nach Schwierigkeit der Strecke legen wir auch kurze Gehpausen ein.

* Treffpunkt: Lauftreffpunkt Sportanlage Reutenen
* Trainingszeit: Donnerstag, 8:30 Uhr

# Sommerzeit

Neben dem Laufen gehört zu unserem Training ein Aufwärmprogramm mit Mobilisationsgymnastik, Kräftigungsübungen und Dehnübungen.

## Individualtraining

* Treffpunkt: Lauftreffpunkt Sportanlage Reutenen
* Trainingszeit: Dienstag, 18:30 Uhr

## Laufschule

* Treffpunkt: Lauftreffpunkt Sportanlage Reutenen
* Trainingszeit: Donnerstag, 18:30 Uhr

## Großer Lauf- und Walkingtreff

* Treffpunkt: Lauftreffpunkt Sportanlage Reutenen
* Trainingszeit: Donnerstag, 19:00 Uhr

# Winterzeit

## Stirnlampenlauf

Es werden wieder Stirnlampenläufe angeboten.

* Treffpunkt: Parkplatz Zoeppritzhalle
* Trainingszeit: Donnerstag, 19.00 Uhr

## Stabilisationstraining

Für einen sauberen und wirtschaftlichen Laufstil, sowie zur Vermeidung von Überlastungen des Stützapparates, ist Krafttraining für Laufsportler sehr wichtig. Besonders die Übungen für Rumpf, Hüfte und Gesäß sind für eine optimale Laufhaltung bedeutsam.

Eine nicht ausreichend aufgebaute Muskulatur kann dazu führen, dass die Körperspannung bzw. -haltung nicht mehr optimal ist und der Läufer oder die Läuferin förmlich „zusammensinkt“. Dies kann zu einer Verkürzung der Schrittlänge und zu einem Leistungseinbruch führen, unter Umständen gar zu Überlastungen. In Läuferkreisen ist dann vom typischen „Einbrechen“ in der zweiten Wettkampfhälfte die Rede.

Eine Auswahl wichtiger Kräftigungsübungen für Rumpf-, Oberschenkel- und Fußmuskeln wird bei uns mittwochs beim Stabilisationstraining durchgeführt.

Dass ein Stabi-Training in der Gruppe doppelt Spaß machen kann, ist sicherlich für jeden nachvollziehen!

* Treffpunkt: Sporthalle Reutenen / SVM Mergelstetten
* Trainingszeit: Mittwoch, 20:00 Uhr