

Moin,

ich hoffe, ich konnte euch heute im Rahmen des 6. SHLV-Mini-Kongresses "Über den Tellerrand schauen" 2013 neue Impulse für das Athletiktraining in euren Vereins-Trainingsgruppen geben und euch mit dem Nordic Walking-Bazillus inkl. vielfältiger Technikvariationen bis zum Nordic Running infizieren.

Anbei erhaltet ihr einen 27-Seiten-Auszug aus meiner menschlaufl-Fibel für Laufen und Nordic Walking, die jeder Teilnehmer eines Lauftrainings oder Nordic Walking-Trainings erhält:

1. Bewährtes Konzept: Ganzheitliches Training, 2. Fundament: Athletik, 3. Erdgeschoss bis Dach: Ausdauer, 4. Lauftraining Beispiel Fortgeschrittene (Voraussetzung und Ziele, "perfekte" 90min-Trainingseinheit), 5. Nordic Walking-Training (Merkmale Diagonaltechnik, Lehrweg in fünf Schritten, Voraussetzung und Ziele, "perfekte" 90min-Trainingseinheit), 6. Athletik: "Koordination 2.0" (20m-Seil, 20m-Hütchen-Bahn, diverse Übungen und Kombinationen), 7. Athletik: Stabilisation/ Kraft (Sportmatte, eigene Fotos), 8. Athletik: Stabilisation/ Propriozeption (Balance-Pad, eigene Fotos), 9. Athletik: Beweglichkeit (eigene Fotos), 10. Lauftechnik, 11. Trainingsprinzipien (u.a. Superkompensation), 12. Energiestoffwechsel, 13. Trainingsbereiche, 14. Hinweise für eigene Trainingspläne, 15. Internet-Laufseiten, 16. Literatur

Laufende Grüße
Joe

kleiner Nachtrag: Übungen für Stabi/ Kraft/ Propriozeption mit dem Physioball und Erläuterungen der Regeneration mit der Hartschaumrolle findet ihr z.B. in "Core Performance" der US-Athletik-Koryphäe Mark Verstegen (siehe Kapitel 16, Literatur, des Skripts, Empfehlung: englische Version, deutsche ist kümmerlich).