

Ganghofertrail-Laufvorbereitungswoche mit Faszien- und Funktionaltraining

Alles was du schon immer rund um das Thema Laufen wissen wolltest! Lerne in unserer Vorbereitungswoche die Bausteine des Laufens kennen.

Sich mit den Mosaiksteinen Kraft, Koordination, Beweglichkeit, Lauftechnik-/formen, Intensität, Ausrüstung, Puls, Ernährung und Mentaltraining auseinandersetzen, optimale Trainingseffekte kennen lernen, sich auf den Wettkampf vorbereiten und einstimmen, die wundervolle Landschaft geniessen und sich gleichzeitig im Quellenhof verwöhnen lassen – dies erleben wir in dieser Woche!

Die Lauftrainings werden von Karin Hophan und Fridolin Marti, mehrmalige Teilnehmer am Ganghofertrail und Swiss-Athletics-Runningleiter geleitet, die Faszien-/Funktionaltrainings von Maria Hänni, FascialFitness-/BLACKROLL®-Trainerin.

Programm:

Datum	Zeit	Lauftraining	Faszien- /Funktionaltraining
Montag, 5.8.19	07.30	Mosaiksteine des Laufens/Lauftechnik	
	17.00		Faszie trifft Muskel – Funktionelles Training
	Ab 20.30	Am Läuferfisch: Kennenlernen, Läufergeschichten	
Dienstag, 6.8.19	07.30	Kraft- und Rumpfttraining beim Laufen	
	17.00		Fasziales Training, die 4 Funktionen
	Ab 20.30	Am Läuferfisch: Kennenlernen, Läufergeschichten	
Mittwoch, 7.8.19	07.30	Intensitäten beim Laufen	
	17.00		BLACKROLL-Training und -Massage
	Ab 20.30	Am Läuferfisch: Kennenlernen, Läufergeschichten	
Donnerstag, 8.8.19	07.30	Lauftechnik/Laufformen	
	17.00		Fasziales Training, die 4 Funktionen
	Ab 20.30	Am Läuferfisch: Kennenlernen, Läufergeschichten	
Freitag, 9.8.19	07.30	Koordination	
	11.30	Streckenbesichtigung mit Bike/E-Bike	
	17.00		Faszien-Stretch und BLACKROLL-Massage
	20.30	Am Läuferfisch: Info's zum Ablauf des Wettkampftages, Wettkampfvorbereitung etc.	
Samstag, 10.8.19	15.00	Gemeinsames Einlaufen	
	15.45/16.00	Startschuss Ganghofertrail	
	21.00	Gemeinsames Anstossen auf die Leistung!	
Sonntag, 11.8.19	07.45	Footing 20 – 30 Minuten, anschliessend Entspannung im Gymnasticraum	

- > das Programm ist provisorisch und wird vor Ort den Gegebenheiten (Wetter, Teilnehmer, etc) angepasst
- > alle Trainingslektionen dauern ca. 60 Minuten und sind fakultativ
- > für das Faszientraining möglichst enge und bequeme Kleidung mitnehmen