

# Zirkel Training

Für einen sauberen und ökonomischen Laufstil, sowie zur Vermeidung von Überlastungen des Stützapparates ist ein Krafttraining für Laufsportler sehr wichtig. Besonders die Übungen für den Rumpf-, Hüft- und Gesässbereich sind für die optimale Laufhaltung sehr wichtig.

Im Circuit- und Kraft- Training möchte ich mit euch eine Auswahl an wichtigen Kräftigungsübungen für die Rumpf-, Oberschenkel- und Fussmuskulatur durchführen. Auch die Koordination und die Schnellkraft soll nicht zu kurz kommen.

Wie sieht der Ablauf vom Training aus?

- Dauer ca 75 Min.
- Einlaufen ca 10 Min
- Circuit Training Outdoor 25 Min
- Auslaufen ca 10 Min
- Kräftigungsübungen Indoor 15 Min
- Dehnen 10 Min

Daten:

- 10. Januar
- 17. Januar
- 24. Januar
- 31. Januar

Freue mich, wenn du auch dabei bist.

Sportliche Grüess

Michi Lingua