

Hybridkurs "LxLsEt"

Curriculum

Laufinstinkt+® Therapie & Training bietet den **Hybridkurs "LxLsEt"** an, zusammengesetzt aus den Elementen: Moduliertes Laufen + Biometrische Laufstilanalyse + Ligurisches Ernährungstraining. Beginn: September 2019.

Dauer: 3 Monate / 12 Wochen.



Der Kurs adressiert Personen, die bez. aerober Ausdauerfähigkeit bereits ein fortgeschrittenes Niveau besitzen. Beim modulierten Laufen wird nach 6 verschiedenen Arten der Lokomotion trainiert - jeweils bis zu 2 x 2 Trainingseinheiten bzw. in 2 x 1 Woche. Eine Biometrische Laufstilanalyse hilft, Lauftechnik und -ökonomie zu verbessern. Das Ernährungstraining nach Ligurischer Art soll spannende, neue Geschmackserlebnisse sowie einen Gewinn an kulinarischer Lebensqualität bescheren.

Inhalt

- Moduliertes Lauftraining.
- Biometrische Laufstilanalyse.
- Ernährungstraining nach Ligurischer Art.

Ziele

- Sechs verschiedene Lokomotionsarten variabel und ausdauernd praktizieren zu können.
- Lauftechnik und Laufökonomie verbessert zu haben.
- Vitalstoffreiche Gremolati und Pesti selbst herstellen können.

Elemente

- Lokomotionstraining: ADL, FS, (B)VRM, PW, NW, NW+J, LNC.
- Videogestützte Biometrische Laufstilanalyse.
- Kompendium "Gremolati & Pesti".

Organisatorisches

- Umfang: 3 Monate / 12 Wochen.
- 2 geführte Lokomotionstrainingseinheiten pro Woche.
- 2 Termine Biometrische Laufstilanalyse (Stadion).
- X Termine zum Ernährungstraining.
- Exklusivbereich "**Hybrid-Trainees LxLsEt**" auf Laufinstinkt.de.
- Das Coaching und Monitoring wird durchgeführt, von Burkhard Boenigk.

Themen

- **LS** = LaufStilanalyse.
- **FS** = FahrtSpiel (Trainingsform bei der das Lauftempo mehrmals gesteigert/verringert wird).
- **(B)VRM** = Laufen nach **(B)elastungsgradneutralen** **V**ariablen **R**hythmuslauf**M**ustern.
- **PW** = Power-Walking.
- **NW** = Nordic Walking.
- **NW+J** = Permanenter Stockeinsatz beim Nordic Walking + Nordic Jogging.
- **LNC** = Alternierender Stockeinsatz beim Laufen Nordic Cross.
- Pesto alla Genovese modificato
- Bärlauch/Petersilien-Pesto
- Rote Bete-Pesto
- Spinat/Petersilien/Zitronen-Pesto
- Pesto alla Trapanese
- Wildkräuter-Pesto
- Spargel-Pesto
- Kürbis-Pesto
- Kürbiskernpesto
- Schwarzkohl/Walnuss-Pesto
- Paprika/Koriander-Pesto
- Pesto alla Calabrese
- Fichtenwipfelpesto
- Fichtenwipfel/Bärlauch-Gremolata
- Ahorn/Linden-Gremolata

Trainingsplan moduliertes Laufen

Laufinstinkt+® Hybridkurs "LxLsEt"

Trainingsplan moduliertes Laufen: 2 geführte TE/W.

W = Woche, TE = Trainingseinheit, T = Treffpunkt, L = Laufstrecke.

LS = LaufStilanalyse
 FS = FahrtSpiel (Lauftempo mehrmals steigern und verringern).
 (B)VRM = (Belastungsgradneutrale) Variable Rhythmuslaufmuster.
 PW = Power-Walking.
 NW = Nordic Walking.
 NW+J = Permanenter Stockeinsatz beim Nordic Walking + Nordic Jogging.
 LNC = Alternierender Stockeinsatz beim Laufen Nordic Cross.



				Trainingsform	Umfang	Bemerkungen
W1	TE1+2	Königsbrunn	T Lechstraße Ecke Wasserhausweg, Parkplatz Waldspielplatz	FS	Ca. 10 km	
	12.+15. Sep.	18:30h+10:00h	L Sprint-Triathlon-Strecke+			
W2	TE3+4	Königsbrunn	T Karwendelstraße Ecke Egerländer Straße, Parkplatz	LS	Ca. 60 min	
	19.+22. Sep.	18:30h+10:00h	L Hans Wenninger Stadion			
W3	TE5+6	Haunstetten	T Krankenhausstraße, Ecke 7Brunner-Straße, am Klinikum Süd	(B)VRM	Ca. 120 min	
	12.+15. Sep.	18:30h+10:00h	L Biberpfadlauf			
W4	TE7+8	Straßberg	T Leitenberg, Parkplatz am Ende der Straße	PW	8 km	
	26.+29. Sep.	18:30h+10:00h	L NW 8km-Rundkurs			
W5	TE9+10	Königsbrunn	T Abwasserzweckverband Lechfeld (von Ulrichkaserne -> Lech)	NW	Ca. 10 km	
	03.+06. Okt.	18:30h+10:00h	L Von der Lechstaufer 21 ostseitig zur 20 und zurück			
W6	TE11+12	Strassberg	T Leitenberg, Parkplatz am Ende der Straße	NW+J	12 km	
	17.+20. Okt.	18:30h+10:00h	L NW 12km-Rundkurs			
W7	TE13+14	Burgwalden	T Parkplatz am Golfclub	LNC	Ca. 11 km	
	24.+27. Okt.	18:30h+10:00h	L Anhauser-Tal-Lauf			
W8	TE15+16	Burgwalden	T Parkplatz am Golfclub	FS	Ca. 10 km	
	31.Okt+03.Nov.	18:30h+10:00h	L Zum Kloster Oberschönfeld und zurück			
W9	TE17+18	Haunstetten	T Krankenhausstraße, Ecke 7Brunner-Straße, am Klinikum Süd	PW	Ca. 10 km	
	07.+10. Nov.	18:30h+10:00h	L Schießplatzheidenlauf			
W10	TE19+20	Königsbrunn	T Lechstraße Ecke Wasserhausweg, Parkplatz Waldspielplatz	NW+J	Ca. 11 km	
	14.+17. Nov.	18:30h+10:00h	L Vom Waldspielplatz zur Lechstaufer 22 und zurück			
W11	TE21+22	Königsbrunn	T Karwendelstraße Ecke Egerländer Straße, Parkplatz	LS	Ca. 60 min	
	21.+24. Nov.	18:30h+10:00h	L Hans Wenninger Stadion			
W12+	TE23+24	Wellenburg	T Wellenburger Straße, Parkplatz Schlossgaststätte	FS	Ca. 90 min	
	28.Nov+01.Dez.	18:30h+10:00h	L Rundkurs Deuringer Heide			

+) Abschlussfeier, Zertifikat und Perspektive.

© Laufinstinkt+® 2019

Augsburg, 01. September 2019
 Burkhard Boenigk