

# BSG LAUFEN TRAININGSWORKSHOP 2019



## TRAININGSWORKSHOP ZUM START IN DIE LAUFSAISON 2019

Am 1. und 2. März 2019 starteten die BSG Läufer/-innen in die Saison 2019 mit einem Trainingsworkshop unter der Leitung von Dariusch Wollny und Jan-Moritz Kammann. Los ging es am Freitag mit einer Theorieeinheit, in der viele Dinge wie Aufwärm- und Koordinationstraining besprochen wurden, aber auch, wie die eigene Ausdauer verbessert und Verletzungen verhindert werden können.



Und dann ging es am Samstag auf der Sportanlage in Schnelsen mit unserem Trainerteam endlich in das Praxistraining, oder besser gesagt, wie bringt man unsere Läufer/-innen an ihre

Grenzen, denn die Übungen hatten es in sich.



Nach einem sorgfältigen Aufwärmen wurde gezielt an jeder Phase der Laufbewegung gearbeitet. Vom korrekten Aufsetzen der Füße bis zur optimalen Haltung der Arme wurde jedes Detail analysiert und individuell verbessert. Speziell für das Laufen geeignete Kraft-, Dehnungs- und Entspannungsübungen rundeten das 4-Stunden Programm ab. Zum Abschluss wurde von jedem Teilnehmer eine Laufsequenz gefilmt, um zu kontrollieren, ob das Erlernete umgesetzt

wird und um letzte Korrekturen vorzunehmen. Von der kompetenten und wie gewohnt freundlichen Leitung bis zur Verpflegung in den Pausen der perfekte Saisonstart und eine rundherum gelungene Veranstaltung, die allen Teilnehmern großen Spaß gemacht hat und bestimmt nicht zum Letzten Mal stattgefunden hat.



Ein großer Dank geht an unser Trainerteam Dariusch und Jan-Moritz. Es war ein spitzes Training mit Euch!