



Leichtathletik

Infobrief - LAUFSCHULE - www.vfl-altendiez.de



Nina Jung

nina@vfl-altendiez.de

„Mit neuen Trainingsreizen, neue Impulse setzen!
Laufen ist mein Lebenselixier, meine Freiheit, meine Auszeit für mich und natürlich meine Art mich fit zu halten.“

42 Jahre, Mutter von 2 Kindern

**Vorsitzende Beirat
Leistungssport**

**Leichtathletik Verband
Rheinland**

Sportliche Ausbildung:

.....
lizenzierte B-Fitness
Trainerinlizenzierte B- Group
Fitness Trainerin
Spinninginstructor

C - Trainer Leistungssport
Leichtathletik



Foto: Dr. Julia Fröhlich - Marathongewinnerin

Laufen

Auf den ersten Blick erscheint Laufen langweilig und einfach nur anstrengend. Anstrengend ja, aber langweilig: **NEIN!**

Laufen ist vielmehr als nur 30 Minuten Bewegung. Wollt Ihr Freude beim Laufen haben? Wollt Ihr Euch weiterentwickeln, dann fangt an zu kombinieren. **Setzt neue Reize:**

- sucht Euch eine neue Strecke
- lauft einen Tag im hügeligen Gelände
- lauft die zweite Hälfte einen Schritt schneller
- baut kurze, schnellere Einheiten ein
- fügt Bergläufe in Euer Training ein
- ein ordentliches LAUF-ABC steigert die Laufökonomie
- auch Alternativtraining, Radfahren oder Stabilitätsübungen bringen Dich weiter

Sportliche Erfolge

Mittelstreckenläuferin

mehrfache Kreis- Bezirks und Hessenmeisterin in der Jugend

Qualifikation und Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften 2014

über 800m und 1500m

LAUFSCHULE

Jeder Laufneueinstieg ist ein Stück Arbeit, aber mit den richtigen Zielen und einer guten Planung macht es Spaß und Ihr bleibt gesund!

Auch für die erfahrenen Läufer:

eine Änderung Deines Trainingsablaufs wird Dich positiv beeinflussen. Schon eine kleine Umstellung genügt um Anpassungsvorgänge auszulösen die Dich weiterbringen.

Abwechslung vertreibt die Langeweile. Vielfältiges Training macht schneller und auch noch Spaß. Mit neuen Reizen entwickelt sich der Körper weiter. Aber Vorsicht, die richtige Dosis ist hier gefragt!

Hast Du Lust auf mehr? Möchtest Du mit dem Laufen beginnen oder Deine Leistung steigern, melde Dich! Gerne helfen wir Dir dabei!

Lauffakten

Die Leistung im Mittel- und Langstreckenbereich ist in erster Linie abhängig von Eurer max.

Sauerstoffaufnahmefähigkeit, aber auch von Eurer Laufökonomie; d.h. ist Euer Laufstil der richtige?

Allein durch eine angepasste Armarbeit kann sich der gesamte Laufstil verbessern. Eine altbekannte Laufweisheit besagt: „Die Arme geben den Takt vor“.

Wer im Oberkörper und in den Schultergelenken locker und geradlinig agiert, der tut dies fast automatisch auch mit dem restlichen Körper.

Offene LAUFSCHULE

4 - mal im Jahr bieten wir eine offene LAUFSCHULE für

Jedermann an. Die nächste findet am **Freitag, 20.05.**

2016 um 18:00 Uhr am Sportplatz Lichte Eichen, Altendiez statt. Wir bitten um Anmeldung

an: laufen@vfl-altendiez.de , Klaus-Dieter Welker 06439 1692.

