

LA TV Fraubrunnen

Kneubühl Stephan, Moosgasse 3A, 3012 Fraubrunnen

P: 031-767 72 69

G: 031-321 33 71

N: 079-364 31 56

Lauftraining Mittel-/Langstrecken

Zeit:

Donnerstagabend jeweils in den Schulwochen

Oktober-März 18:30 – 19:45 Uhr

April – September 18:30 – 20:00 Uhr

Erstes Training: Donnerstag, 20.10.2011, 18:30 – 19:45 Uhr

Ort:

Kleine Turnhalle Schulhaus Fraubrunnen (Besammlung vor der Turnhalle)

Garderoben stehen zur Verfügung, das Training findet bei jeder Witterung draussen statt

Leitung:

Stephan Kneubühl

Koordination LA TV Fraubrunnen:

Bruno Kunz

Zielpublikum / Anforderungen:

Das Training ist für Kinder ab 10 Jahre, die Freude an der Bewegung und ganz besonders am Laufen haben. Bezüglich Alter ist das Training gegen oben offen. Angesprochen sind Mitglieder der LA TV Fraubrunnen, des ST Bern oder Läufer/innen, die noch keinem Verein angehören.

Eltern oder Betreuungspersonen dürfen am Training gerne teilnehmen und mittrainieren!

Um beim Training mitmachen zu können, sollte man in der Lage sein ca. 5km am Stück in 24 Min. zu absolvieren.

Ziele:

- Die Freude am Laufen behalten und fördern
- Verbesserung der Grundlagenausdauer
- Verbesserung der Lauftechnik
- Kennenlernen der eigenen Leistungsfähigkeit
- Kennenlernen der verschiedenen Trainingsformen
- Heranführen an den Wettkampfsport

Inhalte:

- Ausdauer: Dauerlauf
- Intervallformen: polnisches-/schwedisches Fahrtspiel, Tempoläufe im Gelände nach Zeit oder Distanz
- Bahntraining
- Schnelligkeit: Sprints, Hügeläufe
- Lauftechnik: Lauschule, Sprungschule, Koordinationsläufe, technische Läufe
- Athletik: Krafttraining mit dem eigenen Körper, Gymnastik
- Test: Conconi-Test

Vorgesehene Wettkämpfe:

- Strassenläufe: Langenthaler Stadtlauf, GP-Bern (Bären-GP, Altstadt-GP)
- Cross: Bärner-Cross
- Bahn: Wettkämpfe entsprechend Alterskategorie, Mille Gruyere (1'000m)