

## Lauftraining "am Puls der Zeit"

Lehrgangsnummer: ÜLB18

Lerneinheiten: 20

Träger: Landessportbund Sachsen

Kosten: 105 EUR / 135 EUR

### Termin

27. - 28.06.2020, 09:30 - 14:30 Uhr

Ort: Sportpark Rabenberg  
Sportpark Rabenberg, 08359 Breitenbrunn

Ablauf: Samstag  
09:30 - 12:00 Uhr  
12:00 - 13:00 Uhr **Mittagspause**  
13:00 - 15:30 Uhr  
15:30 - 16:00 Uhr **Pause**  
16:00 - 18:30 Uhr  
ab 18.30 **Abendbrot**  
Sonntag  
07:00 - 08:00 Uhr **Frühstück**  
08:30 - 10:00 Uhr  
10:30 - 12:00 Uhr  
12:00 - 13:00 Uhr **Mittagspause**  
13:00 - 14.30 Uhr

Hinweis: Um ein optimales, wirkungsvolles und individuelles Herzkreislauf-Training zu erstellen gilt es eine Vielzahl von wichtigen Faktoren zu berücksichtigen und in Einklang zu bringen. An diesem Wochenende steht das Herz- Kreislauftraining in seiner Ganzheitlichkeit im Fokus: Anatomischen Grundlagen, das Training von Anfängern/Fortgeschrittenen, die richtige Belastungsintensität und Belastungssteuerung/ Belastungskontrolle, die Frage nach dem Energiestoffwechsel (Fettverbrennung vs. Konditionsverbesserung) und einer Vielzahl von ausgewählten praktischen Übungsbeispielen inklusive einem Exkurs zur richtigen Sportlerernährung.

## Inhaltliche Schwerpunkte

### Theorie:

- Einführung ins Thema
- Sportliche Leistungsfähigkeit und Gesunderhaltung
- Anatomie und Physiologie des Herzens
- Walking vs. Jogging
- Belastungssteuerung
- Trainingsrhythmus & Trainingsumfang
- Ernährung

### Praxis:

- Lauftechnik & Lauf ABC
- Ausdauerstest
- Bestimmung der maximalen Herzfrequenz
- Lauftraining
- Programmeinweisung „Präventives Ausdauertraining“
- „Nordic Walking“

### Hinweis

An- und Abreisezeiten sowie einen Zeitplan für das Seminar finden Sie in Ihrem Buchungaccount im Bildungsportal unter "Meine Anmeldungen & Details".

Dieser Lehrgang unterliegt den **Stornobedingungen** des Landessportbund Sachsen. Eine Stornierung ist außerhalb der Stornofrist ebenfalls über Ihren Account im Bildungsportal selbst durchzuführen.

**Veranstalter** Landessportbund  
Sachsen Goyastr. 2d  
04105 Leipzig  
Tel. +49 . 341 . 21631-0  
Fax +49 . 341 . 2163185  
bildung@sport-fuer-sachsen.de  
www.sport-fuer-sachsen.de