



# Laufseminar 2021

mit Günter Ernst und Team

Am 12. Juni 2021 findet zum 21en Mal der LGT Alpin Marathon statt!  
Vom Marathon 42,195km über den Halbmarathon Plus den 10km bis hin zur Staffel 25+17  
wird für jeden etwas angeboten.

**Es wird Zeit das wir uns Ziele setzten und unserer Leidenschaft und  
unseren Emotionen wieder freien Lauf lassen!**

**Beginn:** Mittwoch 13. Januar 2021

**Ort/Treffpunkt:** Stadion Schaan

**Uhrzeit:** 19:00 Uhr

**Dauer:** 22 Wochen

**Anmeldeschluss:** 15 Dezember 2020

**Zielgruppen:** Einsteiger & Fortgeschrittene

**Anmeldung an:** [info@sport-leistungsdiagnostik.at](mailto:info@sport-leistungsdiagnostik.at)

**Kosten:** 390CHF (Leistungsdiagnostik und Startkarte inklusive)

**Garantie:** Bei einer Unterbrechung des Seminars werden die fehlenden Einheiten natürlich nachgeholt!

Info Abend am 10.12.2020 um  
19:00 Uhr ( Live oder Virtuell der  
Ort wird noch bekannt gegeben)

Ich freue mich auf Deine Anmeldung!





## Inhalte

### **Laktatstufentest- Stoffwechselfdiagnostik-Spiroergometrie**

Um ein qualitativ hochwertiges Training mit der richtigen Belastung anbieten zu können, ist es sehr wichtig, dass sich alle Teilnehmer in den entsprechenden Trainingsbereichen und Trainingsgruppen bewegen. Deshalb inkludiert das Laufseminar einen **Laktatstufentest im Wert von 159€**. Mit dieser Untersuchung werden die idealen Herzfrequenzbereiche für das Training ermittelt. Somit können die Läuferinnen und Läufer auch neben dem Laufseminar qualitativ und richtig trainieren.

Die Tests werden noch vor Laufseminarbeginn durchgeführt!!

Die Tests finden in Feldkirch im Labor statt! Infos auf [www.sport-leistungsdiagnostik.at](http://www.sport-leistungsdiagnostik.at)

Für die Gruppeneinteilung werden unter anderem die Daten der Leistungsdiagnostik berücksichtigt!

### **Professionell und abwechslungsreich**

Die wöchentliche Trainingseinheit dauert ca. 90 Minuten. Diese Einheiten werden professionell geleitet und abwechslungsreich gestaltet. Vom Grundlagentraining über Trainingseinheiten im Zielbereich bis hin zum Intervalltraining wird alles angeboten.

### **Lauftechnik**

Ein Schwerpunkt bei diesem Seminar ist das Weiterentwickeln und Optimieren des eigenen Laufstils! Eine saubere und ökonomische Lauftechnik ist eine Voraussetzung für ein höheres Lauftempo und verletzungsfreies Laufen!

### **Kraft- und Stabilisationstraining, Stretching, Beweglichkeit**

Für die notwendigen Trainingseinheiten zur Unterstützung des Laufsports sorgen die Trainer

**Startplatz:** Die Startkarte für den LGT Alpin Marathon ist im Paket inbegriffen!

**Trainingsplan:** Trainingsvorgaben/ Trainingsplanung für die Dauer des Laufseminars!

**Duschen/ Umkleiden:** Sportplatz Rheinwiese (Rheinwiese 11, 9494 Schaan, Liechtenstein)





## Anmeldung zum Laufseminar 2021

Name:

---

Vorname:

---

Geburtsdatum:

T-Shirt/Größe:

---

Straße:

---

PLZ:

Ort:

---

Handy:

Mail:

---

**Mein Ziel für 2019:**

---

Ich laufe seit:

Jahren

Trainingseinheiten /Woche:

---

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Anmeldeformular bitte ausgefüllt [info@sport-leistungsdiagnostik.at](mailto:info@sport-leistungsdiagnostik.at)

