

Let's Trail – Trainingsmodule

Erarbeitet von

Jasmine und Guy Nunige, Nunige stay fit and healthy

Let'sTrail

3.3.2

Modul 1: Einstieg

Total: 90 min, erste Kontakte mit dem Laufen im Gelände

Begrüßung; Fragen nach Gesundheit, Verletzungen, Sensibilisierung Schuhwerk

30' Warm up

- 15' easy running, angepasst am Leistungsniveau der Teilnehmer (Laufen zum Trainingsgelände)
- 15' Mobilität (dynamisch) Beine und Oberkörper
Aktivierung Füße, Fussgelenk, Rumpfmuskulatur (Lauf-ABC, Beckenstabilität)

45' Hauptteil

- 1. Strecke im Gelände ablaufen / evtl. marschieren (nach Möglichkeit eine kleine Runde mit Singletrails, eher flach)**

Erklärungen:

- *Blick nach vorne, damit man das Gelände lesen kann*
- *Schritte nicht zu gross, anpassen an den Schwierigkeiten*
- *Stabilität in der Hüfte*
- *Armschwung, Schultern locker*

- 2. Die Teilnehmer laufen die Runde einmal in ihrem Wohlfühltempo ab**

Feedback der Teilnehmer: Wo liegen die Schwierigkeiten?

Die Schwierigkeiten erkennen und mit den einzelnen Teilnehmern besprechen, wie sie die Schwierigkeiten angehen können.

- 3. Die Teilnehmer gehen erneut auf die Runde**

Umsetzen der besprochenen Inputs

Abholen des Feedbacks

- 4. Falls noch genügend Zeit, eine weitere Runde mit erhöhtem Tempo**

15' Auslaufen und Verabschiedung

Jeder Teilnehmer gibt dem Coach ein Feedback:
was nehme ich von heute mit?



Erarbeitet von Jasmine und Guy Nunige

Modul 2: Technik

Fokus Uphill / Downhill

Total: 90 min, Schwerpunkt Uphill-Downhill Technik

Begrüssung; Fragen nach Gesundheit, Verletzungen, Sensibilisierung Schuhwerk

30' Warm up

- 15' easy running, angepasst am Leistungsniveau der Teilnehmer (Laufen zum Trainingsgelände)
- 15' Mobilität (dynamisch) Beine und Oberkörper
Aktivierung Füsse, Fussgelenk, Rumpfmuskulatur (Lauf-ABC, Beckenstabilität)

45' Hauptteil

1. Teil auf Forststrasse ohne grosse technische Anforderungen (genügend Steigung 10% und mehr)

Uphill

- Ziel: Laufökonomie (joggen, marschieren mit Händen auf den Knien, Marschieren mit Armschwung)
- was ist für den jeweiligen Teilnehmer die beste Technik?
- 3 Durchgänge mit jeweils einer anderen Technik
- Feedback der Teilnehmenden abholen

Downhill

- Ziel: hohe Frequenz, stabile Körperhaltung, optimale Fusslandung
- 3 Durchgänge mit einem jeweiligen Fokus

2. Weiter in technisch schwierigerem Gelände, umsetzen des Gelernten
3. Spielerisch im Gelände uphill/downhill

15' Auslaufen und Verabschiedung

Jeder Teilnehmer gibt dem Coach ein Feedback:
was nehme ich von heute mit?



Erarbeitet von Jasmine und Guy Nunige