

## L A U F – C A M P # " 13 "

für Läufer / Triathleten / Duathleten & sonstige Athleten, die einen **optimalen** und **effektiven** Laufstil erlernen und dadurch auch **schneller** werden wollen – aber auch für **EINSTEIGER**  
(alle Seminare sind „in sich geschlossen“)

**Sa. 23.09. bis So. 24.09.2017 bei „POHLIG“ in Traunstein**

### Organisation - Betreuung & Auskünfte

- **Gerhard Müller** staatlich anerkannter „C“-Trainer-Triathlon  
Laufspezialist // Personal-Trainer //  
insgesamt 4 verschied. Trainerscheine  
Fachtrainer für Senioren (50 +) // [info@tria-fit.de](mailto:info@tria-fit.de)



- **Markus Probst** Fitnesstrainer B-Lizenz (Academy of Sports)  
Sport Mental Trainer (European Coaching Association)  
Fachtrainer für Laktat-Leistungsdiagnostik  
Fachtrainer für Seniorensport  
Functional Training Expert  
Personal Trainer



### Der Kursleiter:

- **Volkhard Stelzer** Orthopädie-Techniker Meister // Ausbildung zur  
videounterstützten Bewegungsanalyse // Beratung für  
deinen individuellen Laufstil unter Wahrnehmung deiner  
Körperstatik in Sport und Freizeit // Laufen, Badminton,  
Langstreckengeher, z.B. 100 km an einem Tag,  
1000km Jakobsweg in 21 Tagen



### Die Referenten:

- **Habib Boukechab** B-Trainer f. Nachwuchs //  
seit 1993 aktiver Leistungssportler bei LAC Quelle Fürth //  
Marathonbestzeit 2:19:31 Std. //  
Deutscher Mannschaftsmeister Marathon
- **Gerhard Müller** Mit 362 Triathlon´s Deutschland-Rekord-Finisher //  
(Bild siehe oben) über 50 Marathon´s absolviert // Marathonbestzeit 2:44:46 Std. //  
Deutscher Marathon- Mannschafts-Vizemeister (60+) //  
35 Medaillen bei « EM & DM & BM » im Triathlon & Duathlon
- **Markus Probst** selbst aktiver Läufer und Triathlet über alle Distanzen  
(Bild siehe oben) Coach von mehreren erfolgreichen Läufern und Triathleten



- bitte wenden -

- bitte wenden -

- bitte wenden -

**PROGRAMM****Samstag**

08:30 - 09:00 Uhr	«G.M.»	Einführung & Vorstellung
09:00 - 10:00	«M.P.»	Leistungssteigerung durch Mentales Training
Pause & dann Praxis		
10:30 - 12:30	«V.St.» «Habib & M.P.»	Video-Aufzeichnung von jeden Teilnehmer <b>1. LAUF-Training</b> für andere Teilnehmer
Mittagspause		
14:00 - 15:00	«G.M. & M.P.»	HIT - wie & wann Intervall-Training (Trainingsgestaltung & Planung)
15:00 - 15:45	«V.St.»	Anatomie & Biomechanik
Pause & dann Praxis		
16:00 - 17:30	---- «V.St.» «Habib» «G.M.»	<b>2. LAUF-Training</b> (Technik & Belastung) (3 Stationen mit je 9 TN – im Wechsel) verschiedene Dehnübungen Lauf-ABC Kraft- & Stabi-Übungen dann 10 Min. Spiele & 30 Min. Belastung
17:45 - 19:00	«C.B. & V.St.»	Analyse der Video-Auswertung (1. Teil)

**Sonntag**

09:00 - 09:15 Uhr	«G.M.»	"wie" war der erste Tag ??
09:15 - 10:00	«V.St.»	Schmerzen vermeiden // Verletzungen // wie geht das Training nach Verletzung weiter
Pause & dann Praxis		
10:15 - 12:00	---- «V.St.» «Habib» «G.M.»	<b>3. LAUF-Training</b> (Barfuss / Stabi / Kraft) Koordination Ballübungen Training mit Autoreifen
Mittagspause		
13:15 - 14:00	«G.M.»	Fehler vor – bei – nach dem Wettkampf
Pause & dann Praxis		
14:15 - 15:15	---- «V.St.» «Habib» «G.M.»	<b>4. LAUF-Training</b> Balance Spiele weitere Kraft- & Stabi-Übungen
15:15 - 16:30	«C.B. & V.St.»	Analyse der Video-Auswertung (2. Teil) & Abschluss-Besprechung

- a.) Zeitliche Verschiebung möglich.
- b.) Teilnehmerzahl wird auf 27 begrenzt - d.h. bei Übungen hat ein Trainer 9 TN.
- c.) Bei «schlechtem» Wetter – Möglichkeit in eine 3-fach Sporthalle auszuweichen.
- d.) Falls Übernachtung notwendig – gebe Dir Hotel´s oder Pensionen zum Ausschauen.

**Gebühr - Anmeldung - Zusage - Leistungen:**

€145,-- für beide Tage !! Zahlung erst nach Aufforderung !!! Meldeschluß: 18.09. um 11:59

Bei frühzeitiger Anmeldung kannst Du bis zu €15,-- sparen !! siehe Formular: ANMELDUNG

**ANMELDE-Formular** (im INTERNET unter [www.tria-fit.de](http://www.tria-fit.de) – dann Lauf-Camp) ausfüllen & schicken  
Zu- oder Absage wird umgehend erteilt. Weitere Info´s im August & September.

Schau unter [www.tria-fit.de](http://www.tria-fit.de) dann LAUF-Camp – hier findest Du die letzten 3 Seminare mit Bild der TN  
Bisher 291 Teilnehmer bei den bisherigen 12 Seminaren.

Hier auch weitere SEMINARE - TRIATHLON-Seminar # 9 (11.11. bis 12.11.2017)  
- SCHWIMM-Camp # 48 bis 51 (Januar & März 2018)  
- 14 x TRAININGSLAGER - TOSCANA - (# 15 im April / Mai 2018)