

Laufsport
Verein
Frauenfeld



LSV FRAUENFELD

DER Laufsportverein in der Region Frauenfeld

Jogging Einsteiger-Kurs im Frühling



Hast du Lust den Frühlingsanfang mit Laufsport zu verbinden?

Wir bieten dir die Möglichkeit unter kompetenter Leitung in einer Gruppe ins Joggen einzusteigen. Andi Grieder, Running-Leiter Stufe 2 für Erwachsenensport, und sein Team begleiten dich dabei.

Als Anschlusslösung nach dem Kurs kannst du in unseren Verein eintreten, Trainings besuchen und vielleicht sogar an Wettkämpfen teilnehmen.

Voraussetzungen

Du hast keine Beschwerden am Bewegungsapparat und kannst 60 Minuten in flottem Tempo marschieren.

Angebot

Dauer: 10 Wochen, 2 x pro Woche (Montag & Mittwoch) 75 Min.
Kosten: Fr. 120.- pro Person (Rechnung folgt nach Anmeldung).

Start: Montag, 21.03.2022 / 18:00 Lauftreff Parkplatz Galgenholz.
Besuchst du alle Trainings, solltest du am Kursende mindestens 30 Min. ohne Unterbruch joggen können.

Genauere Daten

21.03., 23.03., 28.03., 30.03., 20.04., 25.04., 27.04., 02.05., 04.05.,
09.05., 11.05., 16.05., 18.05., 23.05., 25.05., 08.06., 13.06., 15.06.,
20.06., 22.06. Keine Trainings in den Frühlings- und Pfingstferien!

Training

Jedes Training beginnt mit Aufwärmen und endet mit Dehnen.
In den ersten Wochen wechseln sich Gehphasen und Laufphasen ab.
Danach nehmen die Laufphasen kontinuierlich zu und werden länger,
die Gehphasen werden weniger und kürzer.

So gewöhnen wir unseren Körper an die neue Belastung und vermeiden Verletzungen, die uns den Spass verderben würden.
Neben dem Trainingsleiter ist eine weitere erfahrene Person dabei.

Kontakt und Anmeldung

Unser Trainingsleiter Andi Grieder steht dir für Fragen zur Verfügung.
Du erreichst ihn via E-Mail beisitzer2@lsvfrauenfeld.ch. Er nimmt gerne auch deine Anmeldung entgegen.

Massnahmen Covid-19 und Gruppengrösse

Aufgrund der aktuellen Situationen hat der LSV Frauenfeld für seinen Trainingsbetrieb ein Schutzkonzept erstellt. Aufgrund der aktuell vom BAG verordneten Massnahmen dürfen im Freien Veranstaltungen durchgeführt werden. Am Kurs können max. 12 Personen teilnehmen. Inkl. dem Leiter-Team ist die Anzahl Personen somit max. 14.

Informationen über unseren Verein findest du unter www.lsvfrauenfeld.ch.

Trainingsplan Jogging Einsteiger-Kurs LSV Frauenfeld

Dauer und Umfang


Dauer: Die Einsteiger-Kurse des LSV Frauenfeld dauern 10 Wochen.

Umfang: In jeder Kurswoche finden 2 Trainings statt. Ein Training dauert ca. 75 Minuten.

Trainingsphasen

Die Total 20 Trainings sind in 3 Phasen aufgeteilt.

Abhängig von dem was Teilnehmer*innen mitbringen und wie der Entwicklungsfortschritt ist, kann eine Phase kürzer oder länger dauern. Die Angaben entsprechen den Erfahrungen aus den bisherigen Kursen.

	Phase	Phasenbeschreibung	Ablauf des Trainings
Spass haben 	Einstieg (Woche 1 – 3)	Aufbau der Ausdauer und Gewöhnung des Körpers an die Herausforderungen des Laufsports.	Mobilisation: Aufwärmen betroffener Strukturen. Bewegung: Schnelles Gehen und Joggen im Wechsel. Cooldown: Bewusstes Atmen
	Ausbau (Woche 4-6)	Erweiterung der Ausdauer. Wichtigkeit der Regeneration bzw. Erholung.	Mobilisation: Aufwärmen der belasteten Strukturen. Bewegung: Weniger schnelles Gehen und mehr Joggen im Wechsel. Cooldown und Krafttraining
	Konsolidierung (Woche 7-10)	Erhalten der Ausdauer	Mobilisation: Aufwärmen betroffener Strukturen. Bewegung: Längere Jogging Einheit und nur noch 1-2 Gehpasen. Cooldown, Krafttraining und Beweglichkeit

Ziele

Der Trainingsplan ist bestrebt folgende Ziele zu unterstützen:

- Spass in der Gruppe und am Laufsport entwickeln
- Langsame Steigerung der körperlichen Belastung
- Balance suchen zwischen fordernder Belastung und Regeneration/Erholung
- Möglichst Verletzungen oder sogar Trainingsunterbrüche vermeiden