

Mila-Trainingsleiter-Updates 2014: Optimierung in Gestaltung und Inhalt der Trainings

Berni Litscher gab dem Leiterstab an zwei Kurzlektionen Tipps und Anregungen zur Verbesserung der Trainingsleitung.

Dienstag, 9. September 2014 - von Felix Benz

Zu Beginn der ersten Lektion dankte Berni allen Leitern für die Leitertätigkeit und die Bereitschaft zum Besuch der Updates. In diesem Jahr treffen sich die Leiterinnen und Leiter zwei Mal, um das Wissen über die Trainingsleitung aufzufrischen und die Programme zu optimieren.

10. September: Allgemeines zur Trainingsleitung; Das EIN-Laufen; Das wirkungsvolle Lauf-ABC

Berni erklärte, dass sich das bestehende Ein- und Zuteilungssystem der zurzeit ca. 25 eingesetzten Leiterinnen und Leiter nach wie vor bewährt und er daran festhalten wird. Er erinnerte die anwesenden Leiterinnen und Leiter daran, dass sich die Pulsfrequenzen der Trainingsteilnehmer langsam und kontinuierlich erhöhen sollten und das Aufwärmen bzw. das Einlaufen nicht zu schnell begonnen wird. Der Körper soll überlegt und gezielt an die anaeroben Schwelle oder gar an den Maximalpuls herangeführt werden. Aus dem Bereich Techniktraining und Bewegungsabläufe wurden anhand eines Videos die Anweisungen von Lauflegende Markus Ryffel zur Kenntnis genommen. So ist eine stolze, aufrechte Haltung des Körpers beim Laufen sehr wichtig. Drei einzelne Übungen - Fussgelenkarbeit/Fussabdruck - Anfersen - Kniehebelauf/Skipping - werden wiederholt geschult. Schliesslich werden die drei Elemente unter Einbezug der Armhaltung aneinandergereiht und zu einem sauberen Laufstil zusammengeführt und mit Steigerungsläufen nachhaltig umgesetzt.

17. September: Stoffwechselforgänge im Körper; Wie gestalte ich ein zweckmässiges Intervalltrainingk

Berni zeigte anhand von einfachen Skizzen, welche Stoffe und Elemente der Körper bzw. die Muskulatur benötigt, um eine Leistung auf den unterschiedlichen Stufen zu erbringen. Nebst der Thematik der Energiebereitstellung war am zweiten Update auch der Umfang und Zeiträume der Trainings ein Besprechungsthema. Wird das Ziel, den Trainingseffekt zu erhöhen, erreicht, kann in der Folge mit einer Verbesserung der Leistung gerechnet werden. Berni zeigte in diesem Zusammenhang den Mila-Trainern verschiedene mehr oder weniger geeignete Formen von Intervalltrainings. Nützliche Tipps, welche in den kommenden Trainings umgesetzt werden können!

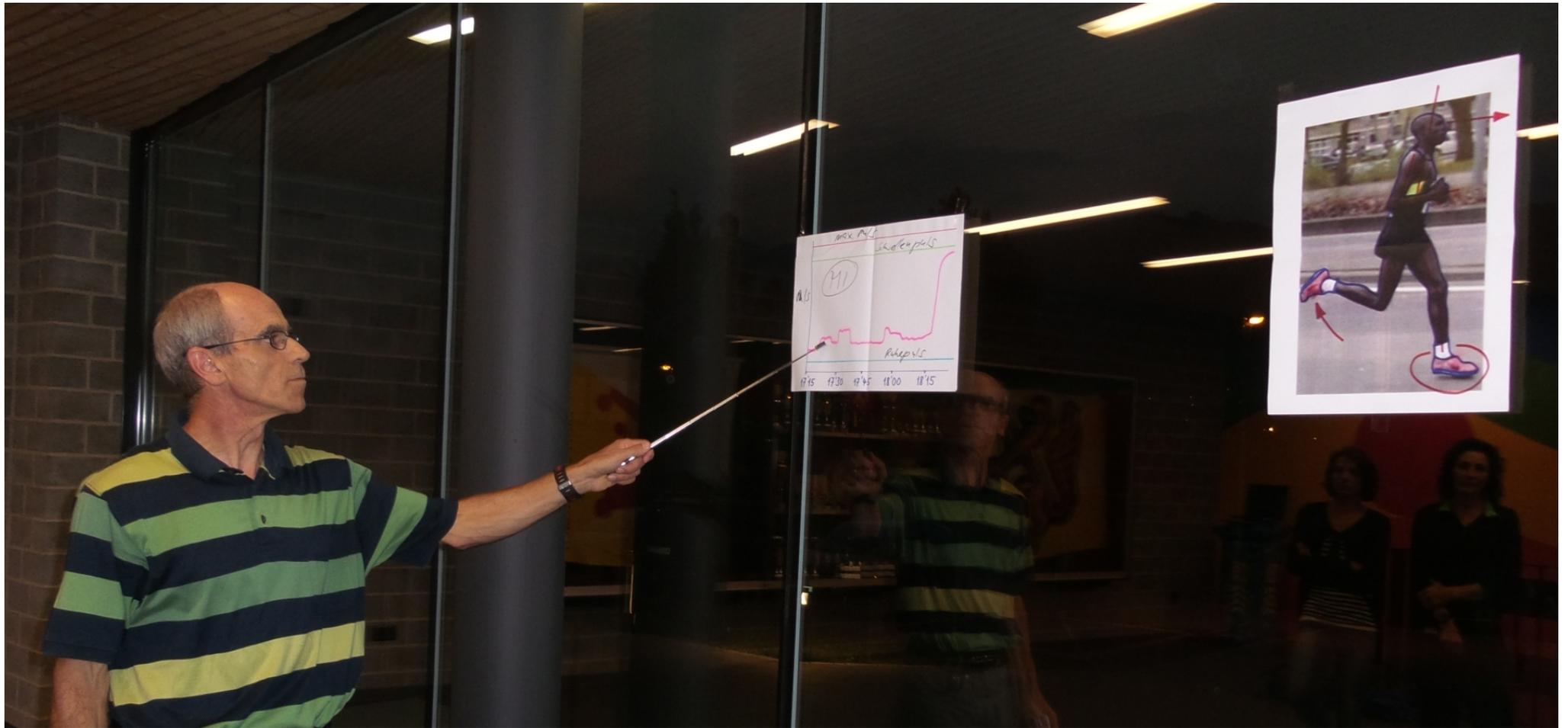
Berni begrüsst die zahlreich erschienenen Trainingsleiter zum ersten Update



Anschauungsunterricht anhand



...Tabellen, Kurven und Bildern.



Die Möglichkeit zur Schulung der Lauftechnik wurde anhand eines Videos betrachtet



Lauf-ABC anhand drei wesentlichen Übungen



Energiezufuhr und -Verbrauch war Gegenstand des zweiten Updates.



Die Auswirkungen von Interfalltrainings auf den Effektivität wurd den Stoffwechsel war ebenfalls Thema.

