

2. MILA Trainingsleiter-Event: Damit ein HIIT (High Intensity Intervall-Training) zum Hit wird

..... sind ein paar wichtige Punkte zu beachten. Diese haben die MILA-Trainingsleiter von den Gastreferenten Markus Weber und Günter Ernst vom Diagnostikzentrum Vorarlberg erfahren.

Samstag, 14. November 2015 - von Felix Benz

Dank an die Mila-TrainingsleiterInnen

Seit 11 Jahren werden die wöchentlichen Mila-Trainings durch erfahrene und aktive Mitglieder geleitet. Als kleiner Dank und als Wertschätzung wurden diese Mila's vom Führungsteam zum zweiten Leiter-Event respektive zu einem gemeinsamen gemütlichen Nachtessen mit Erfahrungs- und Gedankenaustausch eingeladen. Dazu durfte Berni Litscher, der technischen Leiter der Mila, rund 20 Personen begrüßen.

Referat zum Thema HIIT

Nach dem Nachtessen im Restaurant Rössli in Diepoldsau bekamen die Anwesenden TrainingsleiterInnen viele interessante Informationen und Hinweise über ein High Intensity Intervall-Training (HIIT) von den zwei Gastreferenten Markus Weber und Günter Ernst zu hören. Die beiden Spezialisten vom Diagnostikzentrum Vorarlberg gaben in ihrem Vortrag Ihr Fachwissen zum Stand der Sportwissenschaft zum HIIT weiter. Die Mila-Trainingsleiter erfuhren, wann diese Trainingsform gezielt eingesetzt werden soll oder kann und welche Vorbehalte und Bedingungen dafür wichtig sind. Bei einer kurzen Frage- und Diskussionsrunde kam klar zum Ausdruck, dass ein HIIT in der richtigen Intensität eine sehr gute und wirkungsvolle Trainingsmethode sein kann, sofern die Basis dafür vorhanden ist. In der MILA sind diese Grundlagen vorhanden und so werden die Milas wahrscheinlich noch öfters von HIIT-Trainings profitieren.

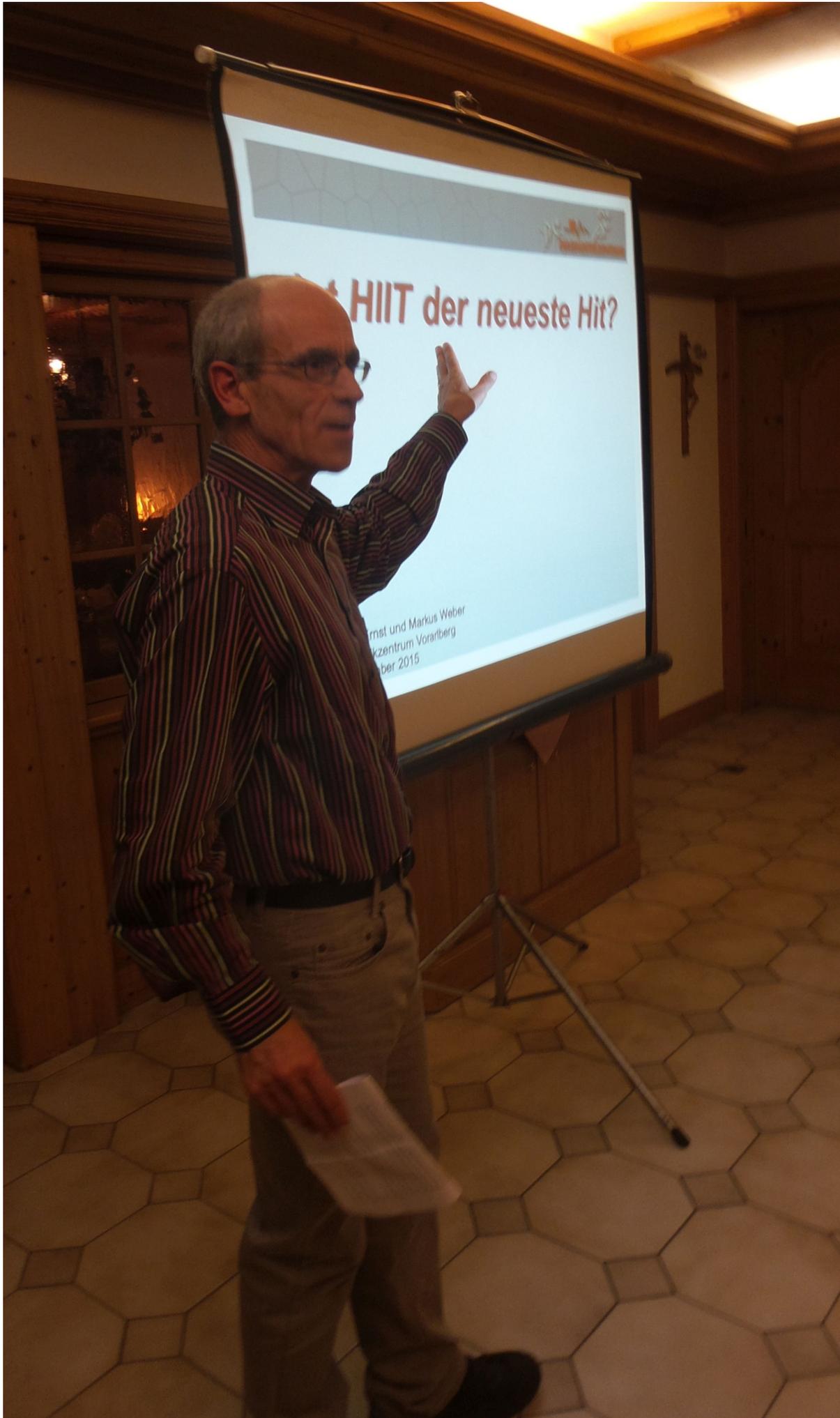
Dank

Berni Litscher dankte am Schluss des Trainingsleiter Events den Trainingsleitern fürs Kommen und die mustergültigen Trainingsleitungen während des ganzen Jahres. Ein Korb voller Rheintaler Spezialitäten bekamen die beiden Referenten für ihren kompetenten und verständlichen Vortrag sowie für die nützlichen Tipps und Empfehlungen betreffend Trainingsformen und Trainingsplanung. Einen besonderen Dank gebührt selbstverständlich auch Berni und seinen Helfern für die Organisation des Events. Berni bietet den TrainingsleiterInnen bei ihrer nicht immer einfachen Aufgabe ganzheitliche und nachhaltig Betreuung und Unterstützung. Auch dafür bekam er einen herzlichen Applaus.

Berni begrüsst zum 2. Leiterevent



Vortrag zum Thema HITT begrüsst er die



..... Gastreferenten Markus Weber und Günter Ernst



Die Presse

Ist HIIT ...

- eine Methode der Leistungssteigerung in kurzer Zeit?
- eine Methode zur Steigerung der aeroben Kapazität?
- anwendbar für Einsteiger oder gar Rehasportler?

oder nur

- „... alter Wein in neuen Schläuchen ...?“ Zitat Steffy



Parameter/Planung

Intensität
Dauer und Anzahl
Erholung
Periodisierung





Berni dankt den Gästen



j

