

2. MILA-Spezialtraining: Hügelläufe in verschiedenen Varianten

Trainerlegende Arthur Lydiard gilt als Erfinder des Hügeltrainings und hatte damit grossen Erfolg. Die Vielseitigkeit dieser Trainingsmethode machten sich auch die Teilnehmer des zweiten MILA-Sondertrainings zu nutzen.

Montag, 8. Mai 2017 - von Felix Benz

Am Montagabend, 8. Mai begrüsst Berni Litscher erneut 15 Milas in Au zum zweiten Spezialtraining. Im Gebiet Au-Haslach, Monstein, Hard und Kobel zeigte Berni Strassen und Wege, auf denen Hügeltrainings in verschiedenen Arten durchgeführt werden können. Da ging es zur Sache! Die Auf- und Abwärtspassagen wie auch die flachen Streckenabschnitte waren verbunden mit interessanten Hinweisen zum Langstreckentrainer Arthur Lydiard. In den kurzen Laufpausen spannte Berni jeweils den Bogen zu dieser Lauflegende, der Hügelläufen als erster regelmässig in die Trainingspläne seiner Athleten integrierte und damit grossen Erfolg hatte. Ein Rezept, das auch jeder Mila problemlos übernehmen und in seinem persönlichen Trainingsgelände umsetzen kann!

Gleiche Anzahl Mila, gleiches Regenwetter wie beim ersten Spezialtraining: Berni begrüßt zum in Au zum 2. MILA-Spezialtraining



Die erste Variante eines Hügellauftrainings fand im EFH-Quartier Haslach statt



weiter geht's Richtung Monstein

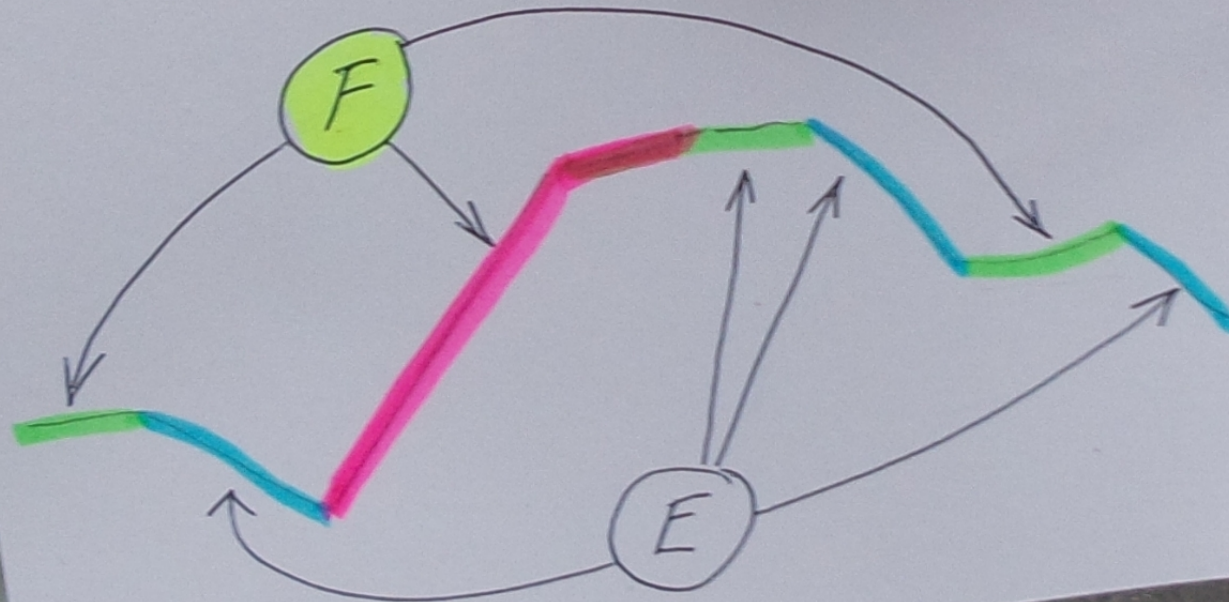


Besprechung der zweiten Variante des Hügellaufs



Schnell laufen in den Steigungen, schön laufen im Flachen war die Aufgabe

schnell hinauf - schön gerade
aus



Schnell aufwärts in der nassen Wiese, das braucht Kraft



Stilstudie auf glitschigen Terrain



In der dritten und letzten Sektion ging es dann auf tutti: Die Hardtreppe im Laufschrift. Nicht mehr Jedermannssache!



Besprechung des nächsten Streckenabschnittes: Downhill!



Melanie: zu schnell für gute Fotoaufnahmen



Mit Vollgas zum Ausgangspunkt zurück.

