

# MILA trainiert wieder in 3 Gruppen

**Mit der 15 Personen Regel im Freien, kann die MILA wieder in 3 Gruppen trainieren. Schön, dass das gemeinsame Training wieder möglich ist.**

Montag, 5. April 2021 - von Heinz Brunner

Die Garderoben und die Restaurants sind noch geschlossen, aber mit der neuen 15 Personen Regel kann die MILA wieder ihr gewohntes Training in 3 Gruppen durchführen. Hier einige Impressionen der 3 Gruppen vom MILA Training.

## **Training Gruppe 1**

Nach dem Stretching beim Schiessstand führt Heinz seine Gruppe nach Marbach. Das Treppentraining bei der Kirche Marbach treibt den Puls nach oben und fördert die Kraft und Koordination. Mit dem Hügeltraining nach der Arthur Lydiar wird mit seiner Intervallmethode Schnelligkeit, Kraft mit der notwendigen Erholung trainiert. Nach 5 Runden und noch einer Zugabe in umgekehrter Richtung spürt man das Training in den Beinen. Gemütliches Auslaufen zurück zur Sportanlage Balgach.

## **Training Gruppe 2**

Das Training Gruppe-2 leitet Laurent auf der Rundbahn der Sportanlage Balgach.

Laurent hat seine Schwerpunkte in Lauf-ABC, Trittfrequenz, Steigerungs- und Überholungs-Läufe gesetzt genau das was man tendenziell zu wenig macht ;-)

## **Training Gruppe 3**

Einlaufen, Lauf-ABC und anschliessend ein Bahntraining mit Berni wie folgt: 800m im HM-Tempo, 800m etwas schneller, 800m Verfolgungs-Jagd (die Läufer starteten ihrem Leistungsvermögen entsprechend versetzt und jeder versuchte den Vordermann einzuholen und sich vom Hintermann nicht überholt zu lassen. Diese 3er-Serie wurde 3x wiederholt. Am Schluss wie gewohnt ein Auslaufen auf der Wiese.

(Fotos: Berni, Norbert, Heinz)

MILA trifft sich gemeinsam bei den Sportanlagen Balgach



Es bleibt noch Zeit für einen Schwatz.



Um 18:15 Uhr werden die Trainingsgruppen gebildet



Stretching Gruppe 1 mit Bergpanorama





## Treppentraining







Zufrieden und glücklich wieder zurück





Training Gruppe 2



Laurent instruiert die Gruppe über den Ablauf



# Lauf ABC









### Training Gruppe 3



## Verfolgungsjagd











