

Skilanglauf

Oder: Training im Winter-Wonderland

Nehmen wir an, es ist Winter. Sie haben keine Lust zum Training. Immer nur im Studio oder zu Hause zu trainieren ist Ihnen zu langweilig. Ihr Energielevel sinkt. Ihre Laune sinkt. Und dann auch noch die vielen Weihnachts- und Jahresendzeitfeiern.....Da hilft nur eins: Bringen Sie Bewegung, Abwechslung und Pepp in Ihr Training.

Machen Sie Skilanglauf!

Warum Skilanglauf?

Das Training beansprucht viele Muskelgruppen, das Training ist zyklisch und rhythmisch. Das Herz-Kreislaufsystem wird adäquat trainiert.

Wo wird trainiert?

Wir trainieren in der Regel am Kaltenbronn. Der Kaltenbronn ist ein einzigartiges Skigebiet auf ca. 1000 Meter Meereshöhe. Sie erreichen den Kaltenbronn über Gernsbach im Murgtal. In unmittelbarer Nähe liegen das Wildseemoor und der Hohlosee. Neben den bevorzugten Rundloipen in unterschiedlicher Länge durchqueren zwei Skifernwanderwege das Gebiet.

Was und wie wird trainiert?

Schwerpunkte sind Technik- und Ausdauertraining in der Regel im klassischen Diagonalschritt.

Das **Techniktraining** untergliedert sich in:

- > Einüben des Diagonalschrittes (Abdruckphase, Gleitphase; Schwungphase)
- > Übungen zur Abdruckverbesserung
- > Üben des Grätenschrittes (geländeabhängig)
- > Durchführung des Doppelstockhubes (Zug, Schub-, Schwungphase)
- > Bogenlaufen
- > Training des Spurwechsels
- > Einführung in den Schlittschuhschritt (setzt bestimmtes Skimaterial voraus)

Das **Ausdauertraining** Skilanglauf gliedert sich in:

- > Training der Grundlagenausdauer
- > Training der Kraftausdauer
- > Auf Wunsch: Intervalltraining
- > Lange Ausfahrten / Langzeitausdauer / Skiwandern

Ergänzt wird das Training durch spezifische Kräftigungsübungen und Trainingsempfehlungen für zu Hause.

Leistungsdiagnostik und Fitnessstest

Bei meinen Geschäftspartnern vereinbare ich für Sie auf Wunsch Termine für eine Leistungsdiagnostik.

Fitnessstests und Ausdauertests werden von mir durchgeführt. Die Ausdauertests finden als Cooper-Test auf abgemessener Laufstrecke statt.

Der nächste Winter kommt bestimmt!

Setzen Sie andere Trainingsreize!

Setzen Sie wirksame Trainingsreize!

Trainieren Sie effektiv!

Mit Skilanglauf liegen und fahren Sie richtig!

© JÖRG LINDER AKTIV-TRAINING®