

Kursbeschreibung Zusatzprogramm

Intervalltraining für Läufer Kurs 1

Inhalt des Kurses:

Ziel des Kurses ist die Verbesserung und Festigung der aeroben Ausdauerleistungsfähigkeit durch den Einsatz progressiver Intensitätssteigerung. Die Intensitätssteigerung wird durch den Einsatz von koordinativen Belastungsreizen, Fahrtenspiele, Tempodauerläufen, Bergläufen und extensiven und intensiven Intervallen vorgenommen. Die Trainingseinheit besteht aus dem Wechsel von Belastung und Erholungsphasen, d. h. es werden auch Akzente im Bereich der anaeroben Ausdauer gesetzt. Das Training wird variabel gestaltet, um einem motorisch- dynamischen Stereotyp entgegenzuwirken.

| | |
|--------------------------|---|
| Termine*: | Mi. 11.07.2018 - 26.09.2018 |
| Uhrzeit: | 18:15 - 19:15 Uhr |
| Einheiten: | 12 |
| Kursleiter/in **: | Beata Serkiz |
| Teilnehmeranzahl: | 20 |
| Kosten: | 30,00 € Entrichtung Jahresgebühr erforderlich |
| Zielgruppe: | Fortgeschrittene |
| Raum/Ort: | Sportfeld Reichswald |
| Anmeldung: | Die schriftliche Anmeldung zur Nutzung der Sport- und Freizeitanlage und die schriftliche Kursanmeldung sind erforderlich. Die Anmeldeformulare finden Sie unter dem Menüpunkt "Anmeldung" auf: www.siemens.com/sportundgesundheit/erlangen Bitte senden Sie die Anmeldeformulare an: sportzentrum.hr@siemens.com |

* Bedingt durch Urlaub, Krankheit oder aus organisatorischen Gründen können einzelne Kursstunden entfallen. Diese werden am Ende des Kurses nachgeholt. Das Kursende verschiebt sich entsprechend nach hinten.

** Aufgrund interner Änderungen kann es zu kurzfristigen Trainerwechseln kommen.