

1. Marathon StartUp-Seminar 2016 in Oberösterreich



mit **Christian Pflügl**
und **Wilhelm Lilge/team2012.at**

team2012.at

Theorie & Praxis

Für eine optimale Vorbereitung auf einen (Halb-) Marathon im Frühjahr 2017!



Wann und wo?

Fr, 14.10.2016, 17:00 – So, 16.10.2016, ca. 14:00
(2 Nächte)

Gasthof Enichlmayr, Ohlsdorf (Nähe
Gmunden/Traunsee, Nähe A1 Abfahrt
Laakirchen-West)

Optional mit Laktattest am Do, 13.10.2016 in
Gmunden (Laufbahn)

Zielgruppe:

Läufer, die sich gezielt auf einen Marathon oder Halbmarathon im Frühjahr 2017 vorbereiten
(Leistungsbereich: unter 4 Stunden bis zum Spitzenläufer)

Theorie:

- **Erfahrungen des Spitzenläufers** und was du daraus lernen kannst
- Der ideale **Formaufbau** bis zum Wettkampf (inkl. Aufbauwettkämpfe, Periodisierung/ Zyklisierung – praxisnah und umsetzbar)
- **Trainingsprinzipien** und **aktuelle Trends im Ausdauersport** – alles über biologische Grundlagen, Leistungsdiagnostik/Laktat und die Bedeutung für dein Training
- Die **Trainingsformen** im Langstreckenlauf – vom long jog bis zu Hügelsprints
- Die optimale **Ernährung** des Langstreckenläufers – von der **Basisernährung** bis zur Sinnhaftigkeit von **Nahrungsergänzungsmitteln**
- **Kräftigen** und **Dehnen** – was ist wichtig und wie wird's gemacht?
- **Run like the Kenyans** – Erfahrungen von Christian und Willy bei Trainingslagern in Kenia

Praxis

- Dauerläufe in unterschiedlichen Intensitätsbereichen
- Intervalltraining/Hügelläufe
- Die Lauftechnik des Langstreckenläufers – Möglichkeiten der Optimierung
- Funktionelle Kräftigung und Kraftzirkel für Läufer



Teilnahmegebühr:

€ 349.- im DZ, inkl. Verpflegung von Freitag Abend bis Sonntag Mittag (inkl. Schifffahrt, Nutzung Turnsaal, etc.). Ohne Nächtigung, aber mit Verpflegung (ohne Frühstück) und Schifffahrt: € 269.-

€ 399,- im DZ, wie oben, aber inklusive Laktattest am Do, 13.10. (Abend), ohne Nächtigung: € 319.-

EZ-Zuschlag: € 20.- für die gesamte Dauer, nach Verfügbarkeit

Für alle Teilnehmer gibt es zusätzlich ein Funktions T-shirt gratis!

Mindest-Teilnehmeranzahl: 10

Maximale Teilnehmeranzahl: 20

Anmeldung & Info: ab sofort per e-mail an Christian Pflügl: chris@christianpfluegl.at

Rasch anmelden - „first come, first served!“ Du kannst dir gleich deinen Platz sichern mit einer Anzahlung von € 50.- auf das Konto:

„Sportverein team2012.at“, IBAN: AT32 4300 0428 6228 2003, BIC: VBW1ATW1. Bitte um Verständnis, dass bei einem kurzfristigen Storno innerhalb von 20 Tagen vor dem Seminar die Anzahlung verfällt.

Frühanmeldebonus: bei einer Anmeldung bis 31.7. ist ein individueller 12-Wochen Trainingsplan im Wert von € 70.- inkludiert!

Warum solltest du bei unserem Laufseminar teilnehmen?

Weil es das einzige Laufseminar mit einem Spitzenläufer und Spitzentrainer ist, die beide in ihrem Fach langjährige Erfahrung haben. Der Ort ist gut zu erreichen und der Termin ist bewusst so gewählt, dass du keine Urlaubstage nehmen musst. Wir garantieren das beste Preis-Leistungsverhältnis, das haben wir auch bei der Hotelauswahl berücksichtigt.

	<p>Christian Pflügl</p> <p>Österreichs schnellster Marathonläufer der letzten Jahre, mehrfacher Staatsmeister, EM-Teilnehmer im Marathonlauf 2014 (Zürich)</p>		<p>Mag. Wilhelm LILGE</p> <p>Ausdauertrainingsexperte und Leistungsdiagnostiker, staatlich geprüfter Trainer für LA und Triathlon, langjähriger Nationaltrainer Mittel- und Langstreckenlauf. Seit 2008 selbständiger Trainer.</p>
<p>Bestzeiten: 5000 m: 13:54,86 10.000 m: 29:47,05 Halbmarathon: 1:05:33 Marathon: 2:15:56 Christian lebt mit seiner Familie (Frau und 3 Kinder) in Gschwandt (OÖ)</p>			<p>Trainer von zahlreichen Spitzen- und Hobbyläufern, u.a. 1500m Olympiastarter Andreas Vojta, EM-Marathonläufer Christian Pflügl. Fachbuch- und Zeitschriftenautor ("Sportland Österreich?", Laufsport-Magazin), Referent bei Trainerausbildungen. Gründer und Teamleiter des <i>team2012.at</i>. Aktiver Dopinggegner und selbst Läufer und Triathlet.</p>

Programm:

(Donnerstag, 13.10. 17:00 Laktattest (wenn in 2 Gruppen, dann 16:30 + 18:00))

Freitag, 14.10.

16:00 Begrüßung, kurze Theorieeinheit über Trainingsgrundsätze

17:00 Praxis: Lauf ABC + regenerativer Dauerlauf

18:30 Abendessen

19:30 – 20:30: „Die Geheimnisse der Wunderläufer“, Erfahrungen von Christian und Willy bei Trainingslagern in Kenia

Samstag, 15.10.

9:00 – 10:15 Theorie: Trainingslehre 1

10:30 – 12:00 Praxis: Hügelläufe

12:30 Mittagessen

14:00 – 15:15 Theorie: Trainingslehre 2 +
Trainingsplanung/Trainingsformen im Marathon

15:30 – 16:15 Theorie: Sportgerechte Ernährung
für Langstreckenläufer

16:30 - 17:30 Praxis: funktionelles Kräftigen für
Läufer (Turnsaal)

Abend: bei Schönwetter Schiffsausflug am Traunsee mit Plauderei übers Laufen und
Abendessen in Gmunden – Schifffahrt im Preis inkludiert, Abendessen in Gmunden ist
gesondert zu bezahlen.

Bei Schlechtwetter Abendessen im Hotel (inkludiert).



Sonntag, 16.10.

9:00 – 10:15 flankierende Maßnahmen und Regeneration für den Langstreckenläufer

10:30 – 12:30 Praxis: long jog in Gruppen

13:00 Mittagessen

Danach Fragerunde und Verabschiedung

