

Lauf+Ausdauer Seminar

Inhalt:

- Grundlagen der Trainingsplanung für Ausdauersportarten vermitteln
- Periodisierung, Gesetz der Superkompensation
- Mentale Aspekte des Sportlers

Dauer

- 1 Tag, Samstag, 14. April 2012

Kurs:

- dieser Kurs richtet sich vor allem an Einsteiger im Lauf+Ausdauersport
- an interessierte Trainer
- an erfahrene Sportler die ihr Wissen auffrischen möchten

Datum, Ort:

- Samstag, 14. April, 9-16 Uhr, in den Räumen der SLRG Schellenrain 5, 6210 Sursee

Anmeldung, Teilnehmer

- Kosten pro Teilnehmer, 240.-
- Inklusive Kursmaterial, kleiner Imbiss
- **Der Kurs wird nur bei einer Mindestteilnehmer Zahl von 4 Personen durchgeführt**
- Anmeldeschluss 5. April, via Mail an gregi@boogtraining.ch oder 079 654 48 12
- Am 6. April werden die angemeldeten Personen über die Durchführung via Mail informiert

Referent

- Gregor Boog, Trainer A Swiss Athletics, Trainer Leistungssport Swiss Olympic, Sport-Mental Coach (ECA), ehemaliger Nationaltrainer Rollstuhlleichtathletik, Coach und Trainer von diversen Mittel- und Langstreckenläufern, Ruderer/innen, Fussballer und Fussballteams