

Koordinationstraining

In den nächsten 2 Monaten werden wir verstärkt an einer Verbesserung eurer Lauftechnik arbeiten d.h. an eurem Laufstil und an eurer Koordination, mit dem Ziel, eure Leistung zu verbessern.

Koordination ist das Zusammenwirken des Zentralen Nervensystems und der Muskulatur. Bei gleichen oder sogar schwächeren körperlichen Voraussetzungen erreichen KOORDINATIV besser befähigte Sportler, HÖHERE sportliche Leistungen. Fehlende koordinative Voraussetzungen wirkt sich leistungsmindernd aus!

Theoretisch alles verständlich, für die praktische Umsetzung sehen wir uns beim gemeinsamen Training...

.....und hier das Feedback aus der Gruppe

Das Training war einfach Spitze!! Es war abwechslungsreich, es hat Muskulaturen beansprucht welche wir doch zu oft vernachlässigen (ich zumindest) und es hat unglaublich viel Spaß gemacht! Ich hoffe das wir noch einige von solchen Einheiten machen werden!

Ja, die gestrige Trainingseinheit hat wieder richtig Spaß gemacht und das Lauf ABC ist sowieso meine "Lieblingsbeschäftigung". Allerdings habe ich heute, im Gegensatz zum Donnerstag vor zwei Wochen, keinen Muskelkater o.ä. Nur die gestrigen Gehpausen können dafür sicher nicht verantwortlich sein

Mir hat das Koordinationstraining auch super viel Spaß gemacht !
Und ich hab auch nur ein ganz klein bisschen Muskelkater - eher angenehm als nervig.

Das mit dem Muskelkater kann ich bestätigen. Macht aber viel Spaß. Ist eine gute neue Einheit.

Ich fand die Übungen auf der Bahn richtig klasse, es hat mega viel Spaß gemacht und es sind Bewegungen, die mit Sicherheit für den Körper mal ganz gut sindund noch viel Besser, ich hatte am nächsten Tag KEINE größeren Schmerzen in meinen Schien-/Wadenbeinen

Das will ich aber auch noch mal loswerden: Das Training hat mir noch nie so viel Spaß gemacht, wie am letzten Dienstag. Natürlich habe ich am nächsten Tag einen Muskelkater gehabt, natürlich bin ich bei den Sprints bestimmt etwas schneller als submaximal gewesen. Aber wenn man mit viel Spaß bei der Sache ist, legt man vielleicht auch mal ein paar Kohlen zuviel auf. Ich fand es jedenfalls super. Das war ein tolles Training und beim nächsten Mal werde ich versuchen, das Trainingsziel besser zu erfüllen und „nur“ submaximal zu laufen. Dann wird der Muskelkater bestimmt auch kleiner ausfallen.

Vielen Dank für den netten Feedback!