

## **Breitensport Workshop Ögv Viktring 21.7. – 24.7.2011**

### **Inhalt und zeitlicher Ablauf**

#### **Donnerstag:**

10.00 -10.30 Anmeldung; Bekanntgabe der Gruppen 1,2  
anschließend Gr.1 – UO / Gr.2 – LB  
12.00-13.00 Wechsel Gr.2 – UO / Gr.1 - LB  
*13.00 - 15.00 Mittagessen und Mittagspause*  
15.00 – 17.00 Gr.2 UO/LB Gr. A und B im Wechsel  
15.00 – 17.00 Gr.1 (ohne Hund) Lauf-und Sprinttechnik „Am Laufsteg“  
17.00 – 19.00 Gr.1 UO/LB Gr. A und B im Wechsel  
17.00 – 19.00 Gr.2 (ohne Hund) Lauf-und Sprinttechnik „Am Laufsteg“

#### **Freitag:**

8.00 „Good morning run“ Lockeres Laufen mit Mobilisationsübungen (ohne Hund)  
anschließend Hund aufwärmen  
9.00 – 10.30 Gr. 1 UO / Gr.2 LB  
11.00 – 12.30 Gr.2 UO / Gr.1 LB  
*13.00 - 15.00 Mittagessen und Mittagspause*  
15.00 – 17.00 Gr.2 UO/LB Gr. A und B im Wechsel  
15.00 – 17.00 Gr.1 (ohne Hund) Lauf-und Sprinttechnik „From running to sprinting“  
17.00 – 19.00 Gr.1 UO/LB Gr. A und B im Wechsel  
17.00 – 19.00 Gr.2 (ohne Hund) Lauf-und Sprinttechnik „From running to sprinting“

#### **Samstag:**

8.00 „Good morning run“ Lockeres Laufen mit Mobilisationsübungen (ohne Hund)  
anschließend Hund aufwärmen  
9.00 – 10.30 Gr.1 UO / Gr.2 LB  
11.00 – 12.30 Gr.2 UO / Gr.1 LB  
*13.00 - 15.00 Mittagessen und Mittagspause*  
15.00 – 17.00 Gr.2 UO/LB Gr. A und B im Wechsel  
15.00 – 17.00 Gr.1 (ohne Hund) Lauf-und Sprinttechnik „Practise makes perfect“  
17.00 – 19.00 Gr.1 UO/LB Gr. A und B im Wechsel  
17.00 – 19.00 Gr.2 (ohne Hund) Lauf-und Sprinttechnik „Practise makes perfect“

#### **Sonntag:**

8.00 „Good morning run“ Lockeres Laufen mit Mobilisationsübungen (ohne Hund)  
9.00 – 11.00 Lauf-und Sprinttechnik „Short muscles“ und „Fokussieren“  
11.00 – 12.00 Theorie in der Breitensport-Unterordnung/Laufbewerbe  
12.00 Mittagessen  
13.00 Endbesprechung/ Urkundenübergabe

## **Programm: „Lauf – und Sprinttechnik“**

**Mentales Training (übergreifend in allen Teilbereichen enthalten)**

**Donnerstag, 21.7.**

**15:00 Gruppe 1 – 17:00 Gruppe 2**

**„AM LAUFSTEG“**

---

- I. **STILBERATER** – Erkennen von typischen Lauffehlern sowie das Erlernen des richtigen Laufens
- II. **DAS LAUF ABC** – Laufkraftübungen, die das richtige Laufen unterstützen.

**Freitag 22.7.**

**8:00 Gruppe 1 + Gruppe 2**

**GOOD MORNING RUN**

---

½ Stunde lockeres Laufen und Mobilisationsübungen

**15:00 Gruppe 1 – 17:00 Gruppe 2**

**FROM RUNNING TO SPRINTING**

---

- I. **SPRINTÜBUNGEN** – Kennenlernen von sprintspezifischen Übungen
- II. **SPRINTKRAFT** – Um schnell zu sein, brauchen wir neben Lauftechnik, Schrittfrequenz auch Kraft. Kennenlernen von Sprintkraftübungen.

**Samstag, 23.7.**

**GOOD MORNING RUN – Gruppe 1 +2**

---

½ Stunde lockeres Laufen und Mobilisationsübungen

**15:00 Gruppe 1 – 17:00 Gruppe 2**

**PRACTISE MAKES PERFECT**

---

Spezielles Sprinttraining für den Wettkampf.

**Sonntag, 24.7.**

**GOOD MORNING RUN – Gruppe 1 + 2**

---

½ Stunde lockeres Laufen und Mobilisationsübungen

danach

**SHORT MUSCLES**

---

Stretching und muskuläre Dysbalancen. Wo sind meine Muskeln verkürzt?

**FOKUSSIEREN**

---