

## Vorbereitungsprogramm zum SwissCityMarathon - Lucerne

### Trainingsreihe in Zusammenarbeit mit dem Luzerner Kantonsspital zur gezielten Laufvorbereitung

Laufen ist eine komplexe Sportart, für welche eine gezielte Vorbereitung des Bewegungsapparates unabdingbar ist. Damit Sie als Läuferin und Läufer optimal für den Laufevent vorbereitet sind, bietet die Sportmedizin des Luzerner Kantonsspitals einerseits eine Reihe Gruppentrainings für die Bereiche Lauftechnik und laufspezifische Kräftigung an. Andererseits haben Sie die Möglichkeit, Ihre Ausdauerfähigkeit und individuelle anaerobe Schwelle mittels Spiroergometrie zu ermitteln, um anschliessend in drei individuell geführten Trainings die Umsetzung der erzielten Resultate zu erfahren.

#### **Modul 1: Lauftechnik, Koordination & Kraft**

*6 Gruppentrainings à jeweils 60 Minuten für total CHF 150.- (max. 12 Personen)*

##### Inhalt

- Lauf- und Sprung-ABC
- Beinachsenstabilisierende Kräftigungsübungen
- Hüftstabilisierende Kräftigungsübungen
- Rumpfkraft
- Beinkraft
- Verschiedene Formen von Intervalltrainings

#### **Modul 2: Ausdauer testen und verbessern**

*Spiroergometrie und 3 personalisierte Trainings für total CHF 600.-*

##### Inhalt

- Spiroergometrie auf dem Laufband
- Bestimmung Ihrer Ausdauerfähigkeit (max. Sauerstoffaufnahme) und individuellen anaeroben Schwelle
- Direkte Umsetzung der individuellen Trainingsbereiche während drei personalisierten Trainings à jeweils 60 Minuten mit Fokus auf verschiedene Intervalltrainings.

Die Anmeldeinformationen zu den Modulen finden Sie unter den Modulen auf der SwissCityMarathon-Website.