

Baden-Baden, Oktober 2017

Triathlontraining für Kids und Schüler:

Laufen - So geht's voran:

Abwechslungsreich laufen:

- Laufen mit Pausen; Dauerlauf vermeiden.
- Überlaufen von Hindernissen
- Laufen auf Rasen, Sand, Waldboden, Tartanbahn, Aschenbahn, Kunstrasen, Waldboden, Kies, Asphalt, Forstwegen.
- Bergauf und Bergab laufen
- Schnell und langsam laufen
- Mit hoher Frequenz und kleineren Schritten und mit größeren Schritten und geringerer Frequenz laufen
- Vorwärts, rückwärts, seitwärts
- Laufen mit Drehungen und mit Sprüngen
- Elemente aus dem Free-Running und Parcourssport ins Training einbauen

Lern- und Trainingsziel: Die Kinder und Schüler bewegen sich laufend effizient und effektiv.

Steigerungen des Trainingsumfangs sind erst später notwendig. Wenn möglich, wird häufiger trainiert - nicht länger..

Ziel soll immer sein:

- Training, Verbesserung und Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten
- Verbesserung der Schnelligkeitsgrundlagen.
- **Die Ausdauer ist in diesem Alter ein Nebeneffekt.**