

1.Vorbereitungslauf zum Ludwigsburger Citylauf

Am Freitag, den 05.Juni hatte das Bella FONTANIS Laufteam die erste Trainingseinheit mit den Trainern Stefan und Andreas.

Das Wetter zeigte sich von seiner besten Seite und spielt mit. Von 29 gemeldeten Frauen waren 21 da.



Die ersten Teilnehmerinnen waren bereits eine halbe Stunde vorher da, so dass es schon früh die ersten Gespräche rund um das Training gab.

Nach der obligatorischen viertel Stunde warten, einige Teilnehmerinnen hatten sich etwas verspätet, ging es mit viel Elan in eine kleine Aufwärmphase.

Das Tempo wurde bewusst niedrig gehalten, um jedem die Chance zu geben sich an die Gruppe zu gewöhnen.



Die Gruppe blieb die ganze Zeit zusammen und so konnten die Trainer immer wieder Tipps zum Laufstil, Armhaltung, Körperhaltung und Atmung geben. Dies wurde bereits zu Beginn sehr gut von den Teilnehmerinnen umgesetzt.

Nach einem lockeren Stretching am Schluß sah man nur strahlende Gesichter!

Nächster Termin ist der 19.Juni um 19 Uhr wieder am Mineralbad in Besigheim.

Themen: „Fahrtspiel“ und „persönliche HF-Werte“

2.Vorbereitungslauf zum Ludwigsburger Citylauf

Am Freitag, den 19.Juni hatte das Bella FONTANIS Laufteam seine zweite Trainingseinheit

Unsere Themen heute: „Fahrtspiel“ und „persönliche HF-Werte“



Los ging es mit der Einteilung der verschiedenen Laufgruppen für das Fahrtspiel. Nach wiederholter Erklärung der persönlichen HF-Werte für das eigene Training, wurde die Gruppe im Vorfeld nach Laufstärke eingeteilt.

Nach der obligatorischen Aufwärmphase wurde das Lauftempo von den Trainern im „Fahrtspiel“ trainiert. Angefangen von 6.30min/km bis hin zu 5.00min/km, wurde immer wieder eine Tempoverschärfung für einen Kilometer eingelegt, um danach für dieselbe Strecke das Tempo wieder zu drosseln.



Das Interesse war groß, wurde doch ständig bei den Trainern nach dem Tempo gefragt ;-)
Eine abschließende Stretchingrunde beendete das Training.

Nächster Termin ist der 3.Juli um 19 Uhr wieder am Mineralbad in Besigheim.

Thema: „Eigenes Lauftempo + Einteilung in 2 Gruppen für Citylauf 55/60 Minuten + **Überraschung!**

3.Vorbereitungslauf zum Ludwigsburger Citylauf

Am Freitag, den 03.Juli hatte das Bella FONTANIS Laufteam seine dritte Trainingseinheit.

Das Thema heute: Eigenes Lauftempo + Einteilung in 2 Gruppen für Citylauf 57/60 Minuten + **Überraschung!**



Blitz, Donner und Gewitterschauer!!! Keine guten Voraussetzungen für unseren letzten Trainingslauf! Aber der liebe Wettergott hatte ein einsehen und brachte sogar die Sonne kurz vor Beginn des Trainingslauf zum Vorschein ☺

Die tapferen Teilnehmerinnen, die sich zum Lauf eingefunden hatten (einige hatten Aufgrund des schlechten Wetters abgesagt) wurden mit einer schönen Strecke durch die Besigheimer Felsgärten belohnt.

Dieses mal wurde versucht, dass Tempo gleichmäßig auf der ganzen Strecke zu halten. Was in Anbetracht der Steigung an den Felsengärten nicht ganz einfach war. Es blieb dabei noch genügend Zeit, um die Laufzeiten für den Citylauf nochmals zu besprechen. Auf Wunsch der Teilnehmerinnen werden nun zwei Gruppen mit 57 min und 60 min angeboten. Dies ist kein muss für alle, jeder kann entscheiden ob er sich einer Gruppe anschließt oder alleine läuft.

Die Trainer werden dann versuchen die Gruppen in der vorgegebenen Zeit ins Ziel zu bringen. Zum Schluss gab es für die fleißige Trainingsteilnahme noch ein kleines Blumengrüssle vom Trainer als Überraschung. Alle fiebern nun dem Citylauf entgegen.....

Nächster Termin ist der 11.Juli um 19 Uhr am Fontanisstand in Ludwigsburg zum Citylauf.

