

Run like a Pro – Laufseminar

Fr, 9.11. – So, 11.11.2018 in Wien

mit **Wilhelm Lilge, Andreas Vojta und Mario Mostböck**



Foto: ÖLV/Durand

exklusiv bei uns:

die Kombination der Besten in ihrem Bereich!

Athlet - Trainer - Therapeut.

Niemand sonst in Österreich hat so viel Erfahrung im Hobby- und Leistungssport von Läufern.

Damit DU deine Ziele erreichst!

Freitag, 9.11.2018, 17:00 – Sonntag, 11.11.2018, ca. 14:00

Polizei-Sportanlage, 1220 Wien, Dampfschiffhaufen 2
(Kaisermühlen, neben Gänsehäufel)

Zielgruppe:

Du bist Läufer oder Triathlet, der - unabhängig vom eigenen Leistungsniveau - vom Know-how und der Erfahrung der Besten profitieren möchte? Du möchtest deine Leistung verbessern, „leere Kilometer“ vermeiden, dich weniger verletzen und trainierst, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen? Dann bist du bei uns richtig!

Programm:

Freitag, 9.11.2018

- 17:00 Begrüßung, Vorstellungsrunde, Zieldefinition
- 17:30 - 18:15 Theorie: „Von den Grundlagen zu konkreten Trainingsmaßnahmen“ (Lilge)
- 18:30 gemeinsames Abendessen
- 19:30 - 20:30 Theorie: „Mein konkreter Weg vom Nachwuchsläufer zum Olympiateilnehmer – und was jeder davon lernen kann; Tipps & Tricks vom Profi“ (Vojta)

Samstag, 10.11.2018

- 9:00 - 9:45 Theorie: „Die Trainingsformen – Die Vielseitigkeit des Lauftrainings“ (Lilge)
- 10:00 - 10:45 Theorie: „Was tun, damit es nicht weh tut? Verletzungen vermeiden beim Lauftraining“ (Mostböck)
- 11:00 - 12:30 Praxis: Training auf der Laufbahn und Dauerläufe im Gelände mit Feedback zu Technik und Laktatkontrolle (Lilge/Vojta/Mostböck)
- 13:00 gemeinsames Mittagessen
- 14:15 - 15:00 Theorie: „Leistungsstagnation?“ (Lilge)
- 15:15 - 16:15 Praxis: Lauftechnik & Lauf ABC – was wirklich wichtig ist (Lilge/Vojta)
- 16:30 - 17:30 Praxis: richtiges Faszientraining und andere effektive, flankierende Maßnahmen (Mostböck)
- 17:45 - 18:30 Praxis: dynamische Stabilisation – richtiges, zielgerichtetes Kräftigen für Läufer (Lilge/Vojta)
- 19:00 gemeinsames Abendessen
- Anschließend: eure Fragen, unsere Antworten – Podiumsdiskussion (Lilge/Vojta/Mostböck) – offen für alle Teilnehmer, auch Begleiter bzw. Läufer die nicht am Seminar teilnehmen.



Sonntag, 11.11.2018

- 9:00 - 9:45 Theorie: „Run like a Kenyan“ – Einblicke in das Training der weltbesten Läufer und was ihr davon lernen könnt (Lilge/Vojta)
- 10:00 - 10:45 Theorie: „Optimale Ernährung für Ausdauersportler, richtige Basisernährung und Sinn/Unsinn von Nahrungsergänzungsmitteln“ (Lilge)
- 11:00 - 12:00 Praxis: Laufen & Plaudern – gemeinsames Laufen in passenden Leistungsgruppen (Lilge/Vojta/Mostböck)
- 12:30 gemeinsames Mittagessen
- 13:15 - 14:00 Theorie: „So planst du deine nächste Saison richtig!“ + die wichtigsten Tipps zum Schluss + Verabschiedung (Lilge/Vojta/Mostböck)



Generelle Informationen: Beschränkte Teilnehmerzahl - max. 30 Plätze - rasch anmelden!

ACHTUNG: die ersten 10 angemeldeten Seminarteilnehmer können beim team2012.at einen Laktatetest um € 50.- statt € 80.- absolvieren (gültig vom Anmeldezeitpunkt bis Ende 2018).

Teilnahmegebühr: € 220,- (inkl. Mahlzeiten, Miete Anlagen)

Anmeldung & Info: ab sofort per e-mail an office@team2012.at, wir senden dann alle Infos zu!

Wilhelm Lilge



hauptberuflich Trainer und Leistungsdiagnostiker. Er gilt als führender Ausdauertrainingsexperte in Österreich, ist

staatl. Trainer für LA und Triathlon, war langjähriger Nationaltrainer. Niemand sonst hat in Österreich so viel Erfahrung mit Hobby- und Spitzenläufern, seine Athleten erzielten rund 300 Medaillen bei Österr. Meisterschaften, halten Österr. Rekorde und qualifizierten sich für EM, WM und Olympische Spiele. Trainer u.a. von Andreas Vojta. Buch- und Zeitschriftenautor ("Sportland Österreich?", Laufsport- Magazin), Referent bei Trainerausbildungen. Teamleiter des team2012.at. Engagierter Dopinggegner und selbst Läufer und Triathlet.

team2012.at

Andreas Vojta



Profiläufer & Olympiateilnehmer (1500m), 30-facher Staatsmeister, Österr. Rekordhalter

(1.000m), 10. Platz EM 2012 & 2017, Gründer „Laufheld“. Andreas ist Österreichs erfolgreichster Mittel- und Langstreckenläufer der letzten 10 Jahre. Er war bei vielen Europa- und Weltmeisterschaften dabei, 2012 auch bei den Olympischen Spielen. Er gewann 4 x die Wahl zum „Leichtathleten des Jahres“. Seine Bestzeiten: 400m 48,81“; 800m 1:46,59; 1000m 2:18,06 (ÖR); 1500m 3:36,11; 5000m 13:38,03 10.000m 28:33,99 Andreas kennt also den Spitzensport „von innen“ und gibt seine Erfahrungen gerne weiter.



Mario Mostböck



Dipl. Sporttherapeut, Dipl. Sportmasseur, Staatl. Trainer für LA Seit 20 Jahren freiberuflicher

Sporttherapeut und Trainer. Spezialisiert auf "schmerzfrei bewegen" und auf Faszientherapie- und Training. Arbeitet täglich aus Leidenschaft mit Profi- & Hobbysportlern und Menschen, die sich gerne bewegen oder bewegen müssen. Mario ist selbst ein hervorragender Läufer, kommt also aus der Praxis und lief 2018 den Berlin Marathon in 2:49. Auch deshalb weiß er ganz genau, was Läufer „rundherum“ benötigen.

