

## **Lauf Trainingslager 03.-04.03.2018** **Wien**



- Termin:** Samstag, 03.03. (10:00 Uhr) bis Sonntag 04.03.2017 (ca. 16:00 Uhr)
- Ort:** Laufbahn in Wien, USI Schmelz,  
Übernachtung privat bei den Wiener Läufern
- Athletinnen/Athleten:** Österreichischer Jugendkader
- Trainer/Betreuer:** Leichtathletik Trainer Markus Praschak, Werner Pietsch, Eltern
- Anreise:** individuell; die Laufbahn ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen;  
die An- und Rückreise ist selbst zu bezahlen.
- Rückfahrt:** wie Anreise (nur in die andere Richtung)
- Programm:**
- Samstag 04.03.2017**
- 10:00 Aufwärmen, Lauf-ABC,  
Laufstilanalyse durch den Leichtathletik-Trainer Markus Paschak  
Individuelle Beratung zum Laufstil und Methoden zur Verbesserung
- 13:00 Mittagessen in Gasthaus in der Nähe
- 16:00 Intervall Training 2 \* 6 \* 200m, Ziele:  
1) Vorbereitung auf einen Wettkampf (ersten 6 \* 200m)  
2) intensives Intervall (zweiten 6\* 200m)
- ab 19:00 Jugendkader-Treffen (inkl. Eltern) bei Werner  
1130 Wien, Granichstaedtergasse 100
- Sonntag 05.03.2017**
- 10:00 Aufwärmen, Sprungschule, Sprungkraft Training;
- 12:30 Mittagessen in Gasthaus in der Nähe
- 14:00 HI(I)T Intervall Training (4\*1km mit 3 min. Pause),
- ca. 16:00 Ende, individuelle Rückfahrt

- Mitnehmen:** Laufschuhe für Laufbahn (im Freien, OL-Schuhe werden nicht benötigt), Überzieh-Kleidung zum Wärmen während des Trainings, Handtuch, Wechselgewand, Getränke nach den Trainings;
- Verpflegung:** **2 mal Mittagessen gemeinsam im Gasthaus in der Nähe der Laufbahn (ÖFOL trägt die Kosten)**  
**Frühstück bei den Gastfamilien. Abendessen bei Werner**
- Kosten:** **Kein Selbstbehalt (Reisekosten sind selbst zu bezahlen)**
- Storno:** gemäß Richtlinien des OEFOL; Präsentation bei Planungswochenende
- Sonstiges:** Je nach Wetterlage ist noch eine Änderung der Laufbahn möglich. Gemeinsames Fahren / Information zu Öffis in Wien nach Abstimmung der Ankunftszeiten möglich. Infos bitte mit Werner abklären.