



# Athletiktraining der BlueLiner



Wie jedes Jahr bietet der LC BlueLiner Wolfenbüttel über die Wintermonate ein „Indoor-Athletiktraining“ für seine Läufer an. Diese Trainingsreihe fand über mehrere Wochen einmal wöchentlich in Wolfenbüttel, Ravensberger Str. in der Mehrfachturnhalle statt.

Über die Sommerzeit findet dieses Athletik- und Techniktraining im Outdoorbereich des MTV's an der Lindenhalle in Wolfenbüttel, an der Halberstädter Straße 1 b statt.

Ziel dieses Athletiktrainings ist den Läufer in seiner Beweglichkeit und Ausdauer zu verbessern und Sportverletzungen durch gezielte Gymnastik vorzubeugen.

Durchgeführt und geleitet wird dieses Training durch die Physiotherapeutin Silvia Raspe.

Mit den folgenden Impressionen wollen wir einen kleinen Einblick in unser Hallentraining vermitteln.



# Inhalte unseres Athletiktrainings

Beim Laufsport kommt es nicht nur auf die Ausdauerfähigkeit an. Ein ergänzendes Athletiktraining ist besonders im Sinne der Verletzungsprophylaxe äußerst sinnvoll! Durch die Steigerung von Kraft, Beweglichkeit und Koordination verbessert sich die Körperhaltung und der Laufstil wird ökonomischer, was letztlich nicht nur typische Läuferprobleme vermeidet sondern auch höhere Geschwindigkeiten bei gleichem Kraftaufwand mit sich bringt. Eine Athletikeinheit pro Woche ersetzt eine Lafeinheit und schont dabei den Bewegungsapparat.

Athletiktraining verbindet in unserer Gruppe Langstrecken- und Ultraläufer, Kurzstrecken- und Fitnessläufer sowie Triathleten.

...und alle sind mit Spaß und Engagement dabei !!!

**Nicht nur die Schnelligkeit zeichnet einen Läufer aus, sondern auch, wie seine Verfassung nach einem Training oder einem Wettkampf ist !**

Bei dieser Athletikeinheit plante Silvi mit uns ein Zirkeltraining mit 13 verschiedenen Stationen. Durch die unterschiedlichen Übungen wurden die oben genannten Inhalte trainiert.



**...auf geht's !**

# BLUELINER BEIM ATHLETIKTRAINING



MÄRZ 2015

**Blueliner** e.V.  
LAUFCLUB

...leider waren Katrin, Frank L., Bastian, Dirk und Dennis nicht dabei !



Bevor es zum eigentlichen Zirkeltraining kam, bereitete uns Silvi durch ein Aufwärmprogramm auf die Übungen vor.



Anke beim  
„Mountainclimber“



Bärbel bei der  
Stärkung ihrer  
Rückenmuskulatur



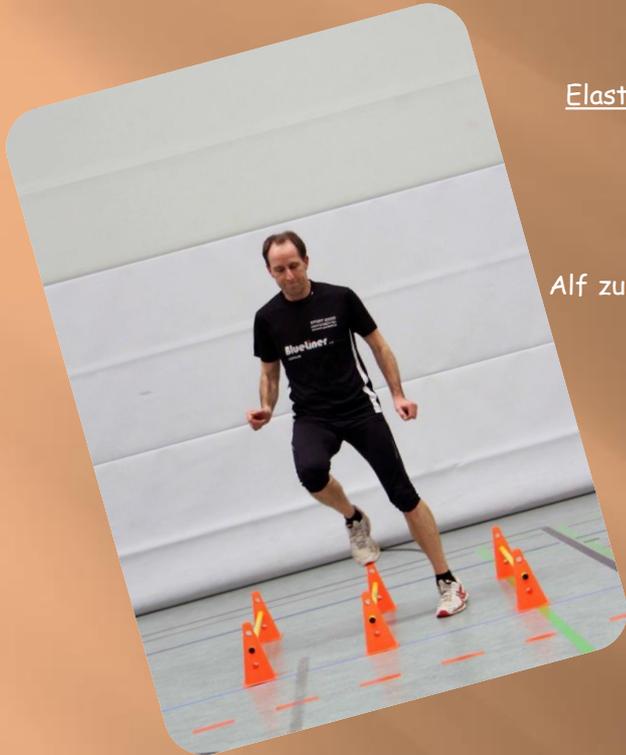
Torsten  
..es sieht leichter aus als es  
ist!



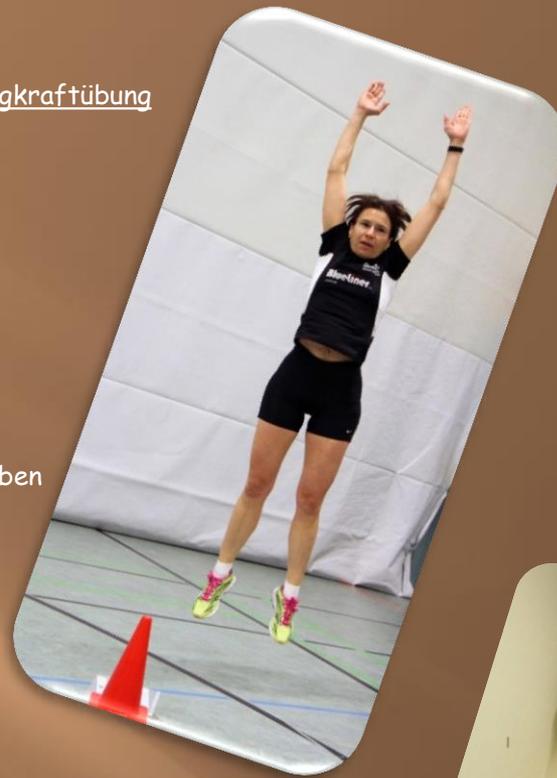
Karsten  
..wieviele Sprünge gehen  
wohl in 45 sec.?



Elastizitäts- und Sprungkraftübung



Alf zur Seite



Ilka nach oben



Toni übt am Gleichgewicht"



...wie man sieht macht der  
Seitstütz Spaß !!!  
Super !!! Justus





Petra bildet mit den Armen eine perfekte Linie - trotz wackligem Ball !



Torsten wie ein Brett!  
Hier bei der Übung „Plank“



Anke & Sabine  
...bei einer anspruchsvollen  
„Koordinationsübung“



..volle Konzentration verbessert die Bewegungsqualität !



Holger



Bärbel



Karsten



..der „Squat Jump“  
(Sprung aus der Kniebeuge)  
Es ist eine effektive  
Ganzkörperübung für  
Läufer.



Alf

Sabine auf dem  
„Stepper“!



Justus bei der  
„Koordinationsleiter“



Ilka & Silvi

„die Qualität der Übung  
steht immer vor der Quantität !



Toni bei der Stärkung seiner  
„Rückenmuskulatur“.

..bis auf einen kleinen Fehler  
fast eine perfekte  
Ausführung...  
Holger beim „step up“ !

# BLUELINER IM EINSATZ

... TROTZ ANSTRENGUNGEN  
WAR DER SPAß IMMER DABEL!



Toni



Ilka



Anke P.





Petra

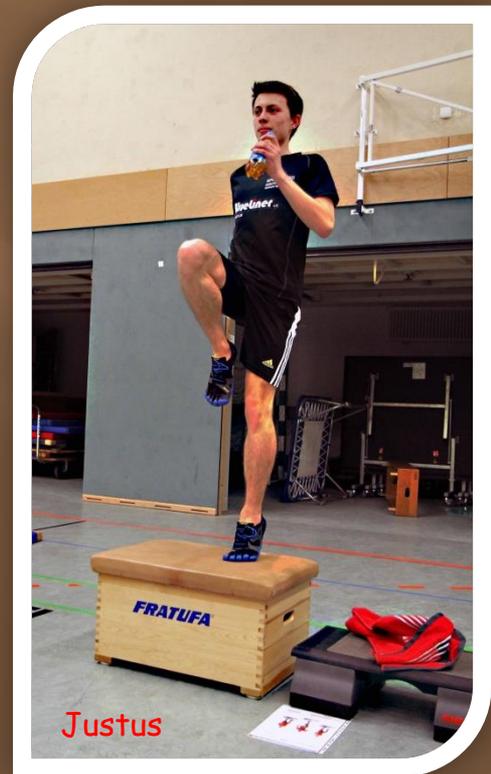


Anke P.

„AUCH HIER HAT ZUR PERFEKTEN  
AUSFÜHRUNG DER ÜBUNG DIE  
„KONZENTRATION“  
OBERSTES GEBOT !



Karsten



Justus



Manche Übungen  
gehen zu zweit  
leichter !!!

BlueLiner  
unterstützen sich !

...könnt ihr das  
auch ?

...dann mal los!



Holger & Toni



..unsere Gruppe beim  
„Stretching“,  
der Abschlussübung  
jeder  
Trainingseinheit !

BlueLiner  
AUFCLUB





...ein herzliches Dankeschön an Silvia für dieses Athletiktraining von uns BlueLinern !

[www.lc-blueliner.de](http://www.lc-blueliner.de)



...auf zu neuen Zielen !