

Auch Eis und Schnee hält Deuzer Aktive nicht vom (Hügel) Training ab !

Winterwetter sorgt für erschwerte Trainingsbedingungen !



Seit einigen Wochen trifft sich eine kleine Gruppe von Läufer/innen jeden Samstag unter Aufsicht von Trainer Dieter Müller und Andreas Rottler zum Hügeltraining am Siegener Häusling. Für den schönen Blick über Siegen hat man dabei weniger ein Auge; es wird Wert auf Kräftigung der Laufmuskulatur und Verbesserung der Laufökonomie gelegt. Als Beleg für die Effektivität dieser Trainingsform kann man viele afrikanischer Läufer anführen, die mit intensivem Hügeltraining große Erfolge erzielt haben.

Hügeltraining

Geschrieben von: Dieter

Sonntag, den 15. Januar 2017 um 20:33 Uhr



Hügeltraining

Geschrieben von: Dieter

Sonntag, den 15. Januar 2017 um 20:33 Uhr



Stellen Sie sich vor, Sie sind ein Läufer und haben gerade einen langen Lauf hinter sich gebracht. Sie fühlen sich müde und wollen sich entspannen. Sie gehen zu einem kleinen Hügel und sehen, dass dort ein anderer Läufer steht. Sie fragen ihn, wie es ihm geht. Er antwortet, dass er sich auch müde fühlt, aber er hat noch einen kleinen Anlauf. Sie beide laufen den Hügel hinauf und sehen, dass sie an der Spitze angekommen sind. Sie beide atmen tief durch und fühlen sich erfrischt. Sie beide lächeln und schauen sich an. Sie beide wissen, dass sie das geschafft haben. Sie beide sind stolz auf sich. Sie beide wissen, dass sie das geschafft haben. Sie beide sind stolz auf sich.