

Stuttgart, den 4.12.2017



Trainingslager Kempten, 9.-11. März 2018

Liebe Sportsfreunde!

Vom 9. bis 11. März 2018 die SG Stern Stuttgart unter Leitung von Rafael Treite ein besonderes Trainingslager an - **erstmals mit professioneller LAKTAT Messung und Trainingssteuerung**. folgender Ablauf ist vorgesehen:

Freitag

Nachmittag:

lockerer Dauerlauf (10-12km)

Schwimmen mit Schwimmtrainer Alexander Kaiser, Triathlet

Abend:

Grundlagen der Trainingssteuerung, Grundwissen LAKTAT (Theorie)

Samstag

Vormittag:

Laktat-Stufentest im Stadion (Stufentest: 3 bis 5 x 5 Runden auf der 400m-Bahn, dazwischen wird jeweils eine Laktatmessung durchgeführt)

Nachmittag:

Rumpf-Stabilisation und -Mobilisation

Schwimmen mit Schwimmtrainer Alexander Kaiser, Triathlet

Abend:

Erklärung der Laktat-Auswertungen inkl. Trainingsplanung auf Basis der ermittelten Laktatwerte

Sonntag

Vormittag:

Fahrt zum Grüntensee mit "Grüntensee-Laufrunde" (10-16km)

Nachmittag:

Schwimmen mit Schwimmtrainer Alexander Kaiser, Triathlet

Heimreise

Die Laktat-Messung erfolgt mit einem professionellen Laktat-Messgerät und medizinischen Teststreifen, die Auswertung erfolgt mit einem eigens entwickelten Auswertungsprogramm und gibt nützliche Trainingshinweise zur individuellen Trainingssteuerung mit Laufgeschwindigkeiten und Tempo-Variationsmöglichkeiten.

Über Eure Teilnahme würden wir uns ausgesprochen freuen, gerne könnt Ihr auch interessierte Lauf-Freunde auf dieses Trainingslager aufmerksam machen.

Mit sportlichem Gruß,

Rafael Treite

Klaus Rische

Trainingslager mit Laktat-Messung



2018 Kempten

Trainingslager Kempten

9.-11.März 2018

Weitere Details und Anmeldung sind im **Kursprogramm** der SG Stern Stuttgart zu finden. Für Unterkunft, Vollverpflegung und Trainerbetreuung ist mit 260 € zu kalkulieren. Einzelzimmernutzung (+30 €) kann nur bei kurzfristiger Verfügbarkeit und nach Absprache SG Stern/JuFa Kempten/Teilnehmer erfolgen. Bei Rückfragen zu den Trainingsprogrammen und dem Trainingslager wenden Sie sich direkt an Rafael Treite (info@rafaeltreite.de).

09.-11. März 2018

Sparte Leichtathletik – Laktat-Trainingscamp Kempten/Allgäu

Trainingscamp in der JuFa Kempten/Allgäu

Trainer: **Rafael Treite** (LAUF, Laktatsteuerung) / **Alexander Kaiser** (Schwimmen, Triathlon)

Teilnehmerzahl: ca. 15-20

Teilnahmeberechtigt sind vorrangig Mitglieder der SG Stern Stuttgart; weitere Plätze nach Absprache
Der Gesamtpreis setzt sich zusammen aus den Bestandteilen:

- Trainer/Moderator
- LAKTAT-Messung und Auswertung – inkl. Trainingsplan
- Nutzungsgebühren für Trainingsräumlichkeiten
- Fahrtkosten für An-/Abreise Transfer mit Kleinbussen (Sprinter / Vito) im Gemeinschaftstransfer
- Übernachtung inklusive Vollpension (gerne auch vegetarisch/vegan)

Zeitraumen:

- Anreise am 09. März 2018 in 2 Teilgruppen: Abfahrt ab 9:00/14:00, geplante Anreise bis 12:00/18:00 Uhr
- Abfahrtsort: Fritz-Walter-Weg 19; Stuttgart - seitlicher Parkplatz Haus des SpOrts
- Rückfahrt am 11. März 2018 circa 15:00 ab Kempten

Weitere Details erfolgen nach verbindlicher Anmeldung circa 10 Tage vor dem Trainingslager

Preis	€270,00 im DZ; €260,00 für SG Stern-Mitglieder; Einzelzimmer nach Absprache +€30,00
Termin	09.-11. März 2018
Programm	Programm
Ort	Abfahrtsort: Fritz-Walter-Weg 19; Stuttgart; seitlicher Parkplatz Haus des SpOrts Aufenthaltsort: JUFA Kempten/Allgäu; Stadtbadstraße 5, D-87439 Kempten