

Das Laufprojekt Frankfurt ist ein Lauftraining mit Gleichgesinnten die einen 10 Kilometer Lauf, einen Herbstmarathon oder Marathon absolvieren wollen. Start ab dem 3. Mai bis Ende Oktober mit den ausgebildeten Trainern: Markus Kremin (mittwochs in Kalbach), Ralf Meier (donnerstags am LSB) und mir (montags am LSB) und Dieter Bremer.

Trainingszeiten an drei Tagen in der Woche:

- Montags von 18:00 bis 19:30 Uhr an der Wintersporthalle (Techniklauftraining und Belastungstraining)
- Mittwochs von 19:00 bis 21:00 Uhr in Kalbach/Leichtathletikhalle (1h Techniklauftraining (im Freien) und 1h Rumpfstabilisationstraining/Dehnen in der Halle)
- Donnerstags von 19:00 bis 21:00 Uhr am Landes-Sport-Bund (1h Techniklauftraining (im Freien) und 1h Rumpfstabilisationstraining/Dehnen in der Halle)

Das Trainingsangebot kann flexibel und so oft man möchte genutzt werden.

Das EasyLAST - Vorbereitungskonzept beruht auf drei Pfeilern:

- Ökonomisierung des Muskelstoffwechsels durch langsame Ausdauerentwicklung mit niedrigen bis mittleren Belastungsintensitäten.
- Entwicklung der Kraftausdauerfähigkeiten der stabilisierenden, aufrichtenden und dämpfenden Bauch-,Gesäß-, Rücken- und vorderen Oberschenkelmuskulatur durch funktionelles Training in einer Gruppe, damit die für die erfolgreiche Bewältigung einer Marathonstrecke unverzichtbare Stabilität der Wirbelsäule und der Kniegelenke gesichert und für die entsprechende Muskelregeneration gesorgt wird.
- Vermittlung einer orthopädisch entlastenden, aber dennoch effektiven und schnellen Lauf-Technik durch flaches Aufsetzen und ziehendes Laufen (Hüftstreckung) durch Techniks Schulung in den wöchentlichen Technikschieleinheiten.