

# Marathon Coaching Programm

## Leistungsbeschreibung

Die Einzel-Leistungen des Marathon-Coaching-Programms übersteigen den gezahlten Gesamt-Beitrag erheblich. Rechnen Sie selbst nach!

12 Wochen-Coaching\* 199 Euro

16 Wochen-Coaching 249 Euro

20 Wochen-Coaching 299 Euro

\* jeweils bis zum Wettkampftermin

- Laktatdiagnostik bei Dipl. Sportwissenschaftler Kurt Weide (Frankfurt)



Sportwissenschaftler Kurt Weide führt mit den Coaching-Teilnehmern einen Laktatstufentest auf einem speziellen Laufband durch. Die Besonderheiten dieser Diagnostik sind: Laufen auf einem Laufband mit Sicherheitsbügel (Fallstopp) und ein enthaltenes Herzscreening (denn leider ist Leistungsfähigkeit nicht immer gleichbedeutend mit Herzgesundheit).

**Wert der Dienstleistung 99 Euro.**

Detaillierte Informationen zu diesem Service entnehmen Sie bitte

<http://www.laktatdiagnostik-frankfurt.de>

→ Voranmeldung erforderlich.

Vereinbaren Sie Ihren Diagnostiktermin bitte direkt mit

Kurt Weide Tel. 069/96374920

oder per E-Mail [k.weide@laktatdiagnostik-frankfurt.de](mailto:k.weide@laktatdiagnostik-frankfurt.de)

Die Testergebnisse werden beim Lauf-Trainingsplan berücksichtigt.

- **Lauf- und Bewegungsanalyse**

**bei Orthopädienspezialist Bornmann und Schröder (Frankfurt)**



Zum Coaching-Service gehört eine sportwissenschaftlich ausgewertete Videoanalyse der Fuß- und Unterschenkelsteuerung als Grundlage für verletzungsfreies Laufen.

**Wert der Dienstleistung 30 Euro.**

→ Voranmeldung erforderlich.

Auf Wunsch kann die Analyse vor Ort auch auf Knie- und Hüftgelenk erweitert werden (je 15 Euro). Detaillierte Informationen zu diesem Service entnehmen Sie bitte <http://www.schroebo.de/bewegungsanalyse.htm>

- **Trainingsplan per E-Mail**

**von Projekt-Headcoach Frank Röder (Groß-Gerau)**

Der Plan basiert auf den Ergebnissen der Laktatdiagnostik und der Bewegungsanalyse und ist variabel gestaltet. Ohne festgeschriebene Trainingstage haben Sie mehr Freiheiten und Individualität als bei anderen Trainingsplänen. Es besteht die Möglichkeit während des Trainings den Plan der veränderten Leistungsfähigkeit anzupassen (eine Anpassung enthalten, weitere Anpassungen gegen Aufpreis). Die Finisherquote unserer Kunden lag bisher bei über 95 %!

**Wert der Dienstleistung 40 bis 60 Euro (je nach Dauer).**

- **Jeden Donnerstag 60 Minuten Lauf-Coaching (Techniktraining/Stilkontrolle) und Beratung mit Headcoach Frank Röder**

**Treffpunkt 18.30 Uhr in Frankfurt-Schwanheim (ab 21. September 18.00 Uhr)**

Sie haben die Möglichkeit bei z.B. 16 Wochen Training an 12 bis 16 Trainingsstunden teilzunehmen (garantierte Terminabdeckung 75%)

→ Voranmeldung erforderlich.

**Wert der Dienstleistung 35 Euro.**

- **Marathon Infos online / Newsletter / E-Mail-Betreuung**

Die Teilnehmer haben die Möglichkeit häufige Fragen und Antworten als Online-Info einzusehen (FAQ-Sammlung) oder direkt Fragen (per Email) zu stellen. Zusätzlich erhalten sie per E-Mail einen Newsletter mit aktuellen Ausdauertrainings-Infos.

**Wert der Dienstleistung ?? Euro.**

- **Marathon-Trainer CD-ROM**

Als weitere Zugabe gibt es die aktuelle Trainings-CD-ROM

*Marathon-Trainer* in einer Sonderausgabe speziell für diese Gruppe. Diese CD-ROM ist keine lineare Powerpoint-Präsentation oder Textsammlung, sondern eine einstündige Produktion mit nicht-linearerem Aufbau (Links, Suchfunktion usw.)

**Wert der CD-ROM 10 Euro.**

- **Laufschuh-Beratung mit Videoanalyse im Frankfurter Laufshop**

Die Termine werden bei ausreichendem Interesse bekannt gegeben.

**Wert der Dienstleistung ?? Euro.**

- **Seminar und Beratung (Dauer 90 Minuten) am ersten Freitag (19:30 Uhr) im Juli und September durch Head-Coach Frank Röder bei Orthopädienspezialist Bornmann und Schröder (Frankfurt)**

Themen z.B.: Ernährung für Ausdauersportler, Trainingsperiodisierung sowie Themen nach Interesse der Coaching-Teilnehmer.

→ Voranmeldung erforderlich.

**Wert der Dienstleistung jeweils 30 Euro.**

- **Funktionsgymnastik-Workshop (Dauer 60 Minuten) jeden ersten Freitag (18:30 Uhr) im Monat durch Head-Coach Frank Röder bei Orthopädienspezialist Bornmann und Schröder (Frankfurt)**

→ Voranmeldung erforderlich.

**Wert der Dienstleistung jeweils 20 Euro.**

---

---

## Zeitplan 2006, wichtige Wettkampf-Termine, Lauf-Treffpunkt + Infos

27.08. Edersee Marathon - <http://www.edersee-marathon.de>

28.08. Koberstädter Waldmarathon (Egelsbach) -

[http://www.sgegelsbach.de/leichtathletik/lauftreff.php?ckey=la\\_kober](http://www.sgegelsbach.de/leichtathletik/lauftreff.php?ckey=la_kober)

03.09. Essen Marathon - <http://www.karstadt-marathon.de>

03.09. Fulda Marathon - <http://www.fulda-marathon.de/>

03.09. Halbmarathon Kelkheim - <http://www.halbmarathon-kelkheim.de/>

10.09. Pirmasens Pfälzerwald-Marathon - <http://www.pfaelzerwald-marathon.de/>

17.09. Halbmarathon Neu-Isenburg

24.09 Berlin Marathon - [http://www.scc-events.com/events/berlin\\_marathon/2006/](http://www.scc-events.com/events/berlin_marathon/2006/)

01.10 Aschaffenburg Halbmarathon - <http://www.softfair.net/citylauf/>

08.10. München - <http://www.muenchenmarathon.de/>

08.10. Köln - <http://www.koeln-marathon.de>

29.10 Marathon Frankfurt - <http://www.frankfurt-marathon.com/>

05.11. Marathon New York - <http://www.nyrrc.org/nyrrc/marathon/>

### Wann beginnt mein Trainingsplan?

Wettkampf /Datum	20-Wochen-Plan	16-Wochen-Plan	12-Wochen-Plan
M Edersee 27. August 2006	9. April 2006	7. Mai 2006	4. Juni 2006
M Koberstädter 28. August 2006	10. April 2006	8. Mai 2006	5. Juni 2006
M Essen 3. September 2006	16. April 2006	14. Mai 2006	11. Juni 2006
M Fulda 3. September 2006	16. April 2006	14. Mai 2006	11. Juni 2006
HM Kelkheim 3. September 2006	16. April 2006	14. Mai 2006	11. Juni 2006
M Pirmasens 10. September 2006	23. April 2006	21. Mai 2006	18. Juni 2006
HM Neu-Isenburg 17. September 2006	30. April 2006	28. Mai 2006	25. Juni 2006
HM Aschaffenburg 1. Oktober 2006	14. Mai 2006	11. Juni 2006	9. Juli 2006
M München 8. Oktober 2006	21. Mai 2006	18. Juni 2006	16. Juli 2006
M Köln 8. Oktober 2006	21. Mai 2006	18. Juni 2006	16. Juli 2006
M Frankfurt 29. Oktober 2006	11. Juni 2006	9. Juli 2006	6. August 2006
M New York 5. November 2006	18. Juni 2006	16. Juli 2006	13. August 2006

Die Trainingspläne können prinzipiell auch auf alle anderen Wettkampftermine angewendet werden. Die Kern-Betreuungszeit (permanente Praxisangebote) umfasst die Monate Juli bis Oktober. Vor Beginn des Plans sollte bei unserem Leistungsdiagnostiker Kurt Weide die Laktat-Diagnostik durchgeführt werden. Die Lauf-Coaching-Stunde findet ab der letzten Juni-Woche (29.6.) bis zur dritten Oktoberwoche (19.10) statt, vorausgesetzt zu dem jeweiligen Termin Wald (siehe Skizze) melden sich drei Teilnehmer an. Der Treffpunkt ist um 18.30 Uhr (ab 21.9.



um 18.00 Uhr) im Schwanheimer Wald.

Die Teilnehmer erhalten während der Betreuung einen Lauf-Newsletter per E-Mail und können sich über alle aktuellen Traininginfos unter der Adresse [www.triathleten.net/coachtermine.htm](http://www.triathleten.net/coachtermine.htm) informieren.

Per E-Mail können jederzeit akute Fragen beantwortet werden.