Infos KW 05

LA-Running – Leistungsgruppe Lauf

Seminar Ernährung Martin Rinderer BSc MSc – kurzer Rückblick

«Entdecke das Potential einer optimalen, individualisierten Sporternährung in unserem Seminar» - Viele wertvolle Inputs und Anregungen in geballter Konzentration.

In Stichworten, was bei mir 'hängen' blieb:

- Schlaf ist der beste Regenerator!
- 1/3 der täglichen Flüssigkeitsaufnahme möglichst am Morgen als erstes.
- Essen planen/dokumentieren hilft ausgewogen zu ernähren.
- Proteine als wichtige Bausteine!
- Bedeutung von Vitamin D, Omega3 und Eisen (Ferritin).

Mein Fazit:
«ERNÄHRUNG IST SO INDIVIDUELL, WIE JEDER MENSCH EINZIGARTIG IST»
Vielseitige Ernährung, individuell angepasst als Teil des Leistungskonzepts (Training, Regeneration) und des Alltags. Eigentlich keine hohe Wissenschaft!
Das meiste wissen wir alle. Man muss es nur tun!
«WIE WIR DIE TRAININGS PLANEN, LOHNT ES SICH, DIE ERNÄHRUNG ZU PLANEN»
«INVESTIERE MEHR IN PLANUNG UND GEZIELT IN PRODUKTE»

Zum Thema Eisenzufuhr (Lactoferrin) habe ich noch eine **Produktempfehlung** von Martin und Karin erhalten. Diese gebe ich per Mail weiter.

Aktuelle Termine

Samstag 3. Februar 2024 Cross in Galgenen

Der Lauf zählt zum Cross-Cup von Swiss-Athletics.
Anmeldung bei mir rasch möglichst. (Meldeschluss 29.1.2024)

Mitteilungen

Der aktuelle Masterplan und diverse Ausschreibungen/links sind online.

Trainings diese Woche

Montag	Ausdauerformen – Berg/Hügel/Cross	17:30-18:45/19:00	Rheinwiese
Dienstag	Intervalle (Bahn)	18:30-19:45/20:00	Rheinwiese
Mittwoch	Krafttraining (Leistungsgruppe)	18:30-19:45/20:00	Schaan
Donnerstag	Schwellenlauf / Individuelle Trainings	17:30-18:45/19:00	Rheinwiese
Samstag	Crosslauf	17:30-18:45/19:00	Galgenen

Weitere Termine

Samstag 17. Februar 2024 Cross Luzern

Zählt zum Cross-Cup von Swiss-Athletics.

Freitag 1. März 2024 GV des TV Schaan

Bitte Termin vormerken. Alle Aktivmitglieder ab Jrg. 2008
(Nominiert Sportlerehrung: Sara, Lea, Arnold, Emilia und Tina)

Samstag 2. März 2024 Cross SM in Moghegno (TI)

Montag 11. März 2024 Conconi-Test

Der Test dient der optimalen Trainings - und Belastungssteuerung.
Ich empfehle den Test jedem, der sich Leistungsziele setzt und seine Zeiten verbessern will.

Sonntag 24. März 2024 49. Ruggeller Geländelauf

Der erste Lauf im Liechtenstein diese Saison. Anmeldungen mache ich! Freue mich, wenn möglichst viele dabei sind!