

27.11.2017 10:40

## **Lauftraining im Herbst: Nass, kalt und trotzdem spaßig**



(c) DFB

Mit den Temperaturen sinkt in vielen Teams auch die Trainingsbeteiligung einiger Spieler. Wer an nasskalten Tagen vor der Wahl steht, lieber auf dem warmen Sofa zu verweilen, als zum Training in die Kälte zu gehen, der braucht schon ein gehöriges Maß an Eigenmotivation. Doch es macht durchaus Sinn, den ‚inneren Schweinehund‘ zu überwinden. Denn ein regelmäßiges Training hat gerade auch in der kalten Jahreszeit durchaus seine Berechtigung. Es schafft die athletischen Grundlagen für eine gute Leistungsfähigkeit der Spieler in der Rückrunde.

Damit das Training jedoch nicht zu einem Gesundheitsrisiko wird, sondern im Gegenteil sogar gesundheitsfördernde Wirkung entfaltet, gilt es jedoch, einige Regeln zu beachten. Fitness-Experte Alex

Battisti hat sieben Tipps für ein erfolversprechendes und verantwortungsbewusstes Ausdauertraining im Winter zusammengestellt. So hat der Trainer einerseits eine wertvolle Organisationshilfe, auf was es dabei zu achten gilt, und andererseits gute Argumente an der Hand, seine Spieler doch zu einem regelmäßigen Training auch im Winter motivieren zu können.

7 Tipps vom Profi erhaltet ihr unter folgendem Link:

<https://www.dfb.de/trainer/artikel/lauftraining-wider-dem-inneren-schweinehund-2712/>



polytan

TOP-SPORT  
WERBEAGENTUR GmbH



