

## TRAINING CHALLENGE

### Konzept und Inhalt - Winter 2024

	<p>Montag: 18:00 Wochen-Trainings-Planung, 18:15 Masterclass, 18:45 Q/A (wird aufgezeichnet)</p> <p>Mittwoch: 11:30 oder 17:00 Uhr 15 min. Workshop (wird aufgezeichnet)</p> <p>Sonntag: 20:00 optional Feedback-Gespräch</p>
<p><b>Pre-Week</b> 28.10.24</p>	<p><b>Vorstellen: Konzept und Intention der Challenge</b></p> <p><b>Workshop: Warm-Up</b></p> <p>Sonntag: Q/A, Registrierung</p>
<p><b>Week 1</b></p>	<p><b>Kennenlernen: Goals, Trainingsplan, Trainingseinheiten, Ausrüstung</b></p> <p><b>Workshop: Uhr Einstellung, Strava, Pulstracking</b></p> <p>Runners Report Gespräche</p>
<p><b>Week 2</b></p>	<p><b>Masterclass: Plyometrics, Lauftechnik und Übungen</b></p> <p><b>Workshop: Running Drills (Lauf ABC)</b></p>
<p><b>Week 3</b></p>	<p><b>Masterclass: Läufer-spezifisches Krafttraining</b></p> <p><b>Workshop: Home Workout + Gym Workout</b></p>
<p><b>Week 4</b></p>	<p><b>Masterclass: Recovery Woche, Ruhetage, Superkompensation</b></p> <p><b>Workshop: Atemübung</b></p>
<p><b>Week 5</b></p>	<p><b>Masterclass: Sportler Ernährung (Training und Wettkampf)</b></p> <p><b>Workshop: Interview Proathlet</b></p>
<p><b>Week 6</b></p>	<p><b>Masterclass: The Power of Mind: Performance, Ausdauer, Training</b></p> <p><b>Workshop: Mind-Set Übungen</b></p>
<p><b>Week 7</b></p>	<p><b>Masterclass: Flow-State, Runners-High, Stress-State</b></p> <p><b>Workshop: Fasten Challenge</b></p>
<p><b>Week 8</b></p>	<p><b>Masterclass: Lauftechnik, Lauf-Analyse- und Verletzungsprävention</b></p> <p><b>Workshop: Haltungs- und Verletzungspräventions-Übungen</b></p> <p>Sunday Feedback Call: Analysen der Laufvideos</p>
<p><b>Bous-Week</b></p>	<p><b>Masterclass: Interview Mindset eines Ausdauer-Höhen-Bergsportlers</b></p> <p><b>Workshop: Feedback Call und Perspektive</b></p> <p>Persönliche Feedback and Perspektiven Gespräche</p>

Zusätzlich im Propacket enthalten: wöchentlich detailliert ausgearbeiteter Trainingsplan der bis Montagmittag zur Verfügung gestellt wird und im Call besprochen werden kann, je nach Bedarf Leistungstest, testen individueller Trainingsernährung, Gesamtstrategie als auch kurzfristige Strategie, Zwischengespräch in Woche 4.