

# bear performance

sports science • training and diagnostics



bear  
performance

## VCM 2017

### SPEZIALTRAINING

#### DEINE

#### BEWEGGRÜNDE:

- EMOTIONEN
- HERAUSFORDERUNGEN
- ERLEBNISSE

#### DEINE

#### HINTERGEDANKEN:

- KEINE SCHMERZEN
- TRAININGSZEIT 100% NUTZEN
- MAXIMALE LEISTUNG

# LAUFTECHNIK

## TRAINING, PLANUNG, ANALYSE



[www.bearperformance.at](http://www.bearperformance.at)

# bear performance

sports science • training and diagnostics



bear  
performance

## LAUFTECHNIK

### TRAINING, ANALYSE, PLANUNG

Die Teilnahme an Laufevents wie dem Vienna City Marathon ist nicht immer an eine Zielzeit gekoppelt, oftmals stehen die Emotionen, die Erlebnisse und das erfolgreiche bewältigen der angestrebten Distanz im Vordergrund!

### DAFÜR BRAUCHE ICH KEIN OPTIMALES SPORTWISSENSCHAFTLICHES TRAINING, ODER?

#### GEGENFRAGE:

- Wie oft bist du schon eine solche Distanz gelaufen?
- Weißt du wie dein Körper auf diese Belastung reagiert?
- Ist Zeit ein knappes Gut für dich?

### ZWEI GRÜNDE FÜR UNSER TRAINING:

#### 1| GESUNDHEIT

Wer Gesund und ohne Verletzungen durch das Event laufen möchte, sollte sich auf nichts einlassen! Lauftechnik optimieren, präventiv Trainieren und Schmerzen in Rücken, Knien und Co. verhindern.

#### 2| ZEIT

Zeit ist ein kostbares Gut, wenn nicht das kostbarste nach der Gesundheit! Wer Zeit für Training aufwendet, möchte 100% davon profitieren. Ineffizienter Laufstil und unpassende Trainingsbereiche reduzieren den gewünschten Trainingseffekt. Verlier keine Zeit, nutze jede Minute optimal!



[www.bearperformance.at](http://www.bearperformance.at)

# bear performance

sports science • training and diagnostics



bear  
performance

# LAUFTECHNIK

## TRAINING, ANALYSE, PLANUNG

### 2 PAKETE:

#### STARTER

#### PRO

	Lauftechnikanalyse	X
	Ind. Trainingsplanung	X
X	Techniktraining	X
X	Intervalltraining	X
X	Stabilitätstraining	X

**150**

**PAKETPREIS**

**250**

### 7 TRAININGSEINHEITEN

20.03.17 | MO

29.03.17 | MI

10.04.17 | MO

27.03.17 | MO

03.04.17 | MO

12.04.17 | MI

17.04.17 | MO

### TREFFPUNKT:

**ERNST HAPPEL STADION, VOR SEKTOR C**

[www.bearperformance.at](http://www.bearperformance.at)