

# Workshop med Claus Hechmann

Lørdag den 7.9. 10.00 – 13.00

I Atlético klubhus



**Workshop** med foredrag og praktisk træning. Her gennemgås den teoretiske baggrund for Hechmann-metoden, og Claus viser - med udgangspunkt i sin mangeårige erfaring med test og træning samt bøgerne Løb som eliten og Løbebogen - en række praktiske eksempler på løbeprofiler og tekniske øvelser med særligt fokus på styrketræning, gangtræning og forebyggelse af skader.

Foredraget vil desuden give indblik i hurtig gang som alternativ til løb, aldersrelateret træning samt inspiration til at strukturere træning for grupper. Inden foredraget vil der være praktisk træning med forskellige styrkende øvelser, gang - og løbeteknik samt temposkift.

## PROGRAM (se nærmere beskrivelse)

- kl. 10.00 - 11.00 Praktisk træning
- kl. 11.00 - 11.30 Pause og tidlig frokost
- kl. 11.30 - 13.00 Foredrag

Pris: 50,- per person og betales ved tilmelding på Atlético hjemmeside.  
Først til mølle og senest 15.8.2024 (max 80 deltagere)

# Workshop med Claus Hechmann

Lørdag den 7.9. 10.00 – 13.00

I Atlético klubhus

---



## Praktisk træning gang (1 time: 10.00 – 11.00)

- Tekniktræning
- Fodarbejde i hurtig gang
- Tempotræning Kort pause

## Foredrag (1,5 time: 11.30 – 13.00)

- Oplæg om træningsfilosofien
- Løbeprofiler, eksempler på træningsprogrammer og baggrunden for deres opbygning
- Aldersrelateret træning
- Fysiologien i løb og gang og fordele ved kombination af løb og gang
- Claus fortæller sin egen historie om gangtræning som en øjenåbner
- Ideer til at strukturere løbe- og gangtræning for grupper

Afrunding med mulighed for at stille spørgsmål

Claus Hechmann er tidligere eliteløber for landsholdet og har dyrket elitesport i over 20 år. Han er oprindelig uddannet lærer med speciale i naturvidenskabelige fag og idræt. Han er indehaver af den professionelle klub Hechmann Sport og personlig træner og rådgiver for flere løbere i den danske langdistanceelite. **Kom og vær med til en indholdsrig dag** 😊

