



## Die FootPerformance-Trainingspläne machen Sie schneller!

Schneller Laufen und nie mehr verletzt!



- Sie wollen einen schnelleren Laufstil?
- Sie wollen effektiver laufen, in dem Sie Ihre Füße kräftigen?
- Sie wollen endlich verletzungsfrei laufen?
- Sie haben Lust auf barfußlaufen?

Dann fangen Sie gleich an! Trainieren Sie Ihre Füße fürs Laufen im Fußtrainer oder Barfußlaufen mit den FootPerformance-Trainingsplänen von natural running.

### Ergänzen Sie Ihr Lauftraining mit der Geheimwaffe – FootPerformance.

- schnellere Zeiten, weniger Verletzungen
- von 0 auf 30 Min im Fußtrainer oder barfuß
- gesunde Füße, durchtrainierte Muskulatur
- kompatibel mit anderen Trainingsplänen
- mit extra Wadenheben für eine starke Achillessehne
- zeitsparend, denn FootPerformance ersetzt einfach Teile Ihres bisherigen Trainings

→ Auf [www.natural-running.com](http://www.natural-running.com) finden Sie alle Trainingsübungen und -Pläne. Im natural-running-Shop können Sie das passende Trainingsequipment bestellen.

## Zwei Anforderungen – zwei Trainingspläne

Ihr Trainingsplan, so individuell, wie Sie selbst!

FootPerformance bietet zwei Trainingspläne an. Der Trainingsplan „sport“ ist für alle Sportler entwickelt, die ihre Füße stärken und schneller laufen wollen. Der Trainingsplan „medical“ wurde speziell für verletzungsanfällige Läufer entwickelt.

### Welcher Plan passt zu Ihnen?

1. Hatten Sie schon mal eine Laufverletzung?
2. Tragen Sie orthopädische Einlagen?
3. Sind Sie ein Fersnläufer?
4. Neigen Sie zu Wadenmuskelverhärtungen?



- Alles nicht der Fall: Dann wählen Sie **FootPerformance – „sport“**
- Sie haben zwei oder mehr Fragen mit „Ja“ beantwortet? Dann wählen Sie **FootPerformance – „medical“**.
- Hatten Sie in den letzten drei Monaten eine Achillessehnenentzündung oder einen Fersensporn? Dann wählen Sie bitte immer **FootPerformance – „medical“**.

## Trainieren ganz unkompliziert!

Wo und mit was wird trainiert?



### ➤ Fußtrainer

Laufen und trainieren wie barfuß. Mit dem Fußtrainer ist dies auch bei kaltem Wetter möglich.



### ➤ Blackroll

Vermeiden Sie lästige Wadenverhärtungen und Schmerzen mit der Blackroll.



### ➤ Stabilitrainer

Der Stabilitrainer ermöglicht Ihnen ein sicheres Koordinationstraining für Ihre Füße.



### Wo trainiert es sich am besten? Fragen Sie Ihre Füße!

Am besten trainieren Sie auf den schönsten Rasenflächen: Üblicherweise ist das der gepflegte, unbevölkerte Golfplatz am Morgen oder der Fußballplatz um die Ecke. Der Stadtpark oder der schöne, weiche Waldboden (kein Schotter) sind genauso gut geeignet. Bei all diesen Örtlichkeiten finden sich zudem Treppen, Bänke und andere Hilfsmittel, die Sie für die Kraftübungen verwenden können.

→ Auf [www.natural-running.com](http://www.natural-running.com) finden Sie alle Trainingsübungen und -Pläne. Im natural-running-Shop können Sie das passende Trainingsequipment bestellen.

Woche 1						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
→ Lauftraining 10 min  → Blackroll® und Stretching für die Wade	→ Koordination Fortgeschrittene	→ Lauftraining 10 min  → Blackroll® und Stretching für die Wade		→ Koordination Fortgeschrittene	→ Lauftraining 10 min  → Blackroll® und Stretching für die Wade	

Woche 2						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
→ Lauftraining 10 min  → Blackroll® und Stretching für die Wade	→ Koordination Fortgeschrittene	→ Lauftraining 10 min  → Blackroll® und Stretching für die Wade		→ Koordination Fortgeschrittene	→ Lauftraining 10 min  → Blackroll® und Stretching für die Wade	

Woche 3						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
→ Lauftraining 15 min  → Blackroll® und Stretching für die Wade	→ Koordination Fortgeschrittene	→ Lauftraining 15 min  → Blackroll® und Stretching für die Wade		→ Koordination Fortgeschrittene	→ Lauftraining 15 min  → Blackroll® und Stretching für die Wade	

Woche 4						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		→ Lauftraining 15 min  → Blackroll® und Stretching für die Wade				

Woche 5						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
→ Lauftraining 15 min  → Blackroll® und Stretching für die Wade	→ Koordination Fortgeschrittene	→ Lauftraining 15 min  → Blackroll® und Stretching für die Wade		→ Koordination Fortgeschrittene	→ Lauftraining 20 min  → Blackroll® und Stretching für die Wade	

Woche 6						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
→ Lauftraining 15 min  → Blackroll® und Stretching für die Wade	→ Koordination Fortgeschrittene	→ Lauftraining 15 min  → Blackroll® und Stretching für die Wade		→ Koordination Fortgeschrittene	→ Lauftraining 20 min  → Blackroll® und Stretching für die Wade	

→ Auf [www.natural-running.com](http://www.natural-running.com) finden Sie alle Trainingsübungen und -Pläne. Im natural-running-Shop können Sie das passende Trainingsequipment bestellen.

Woche 7						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
→ <b>Lauftraining</b> 15 min  → <b>Blackroll® und Stretching</b> für die Wade	→ <b>Koordination</b> Fortgeschrittene	→ <b>Lauftraining</b> 20 min  → <b>Blackroll® und Stretching</b> für die Wade		→ <b>Koordination</b> Fortgeschrittene	→ <b>Lauftraining</b> 20 min  → <b>Blackroll® und Stretching</b> für die Wade	

Woche 8						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		→ <b>Lauftraining</b> 15 min  → <b>Blackroll® und Stretching</b> für die Wade				

Woche 9						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
→ <b>Lauftraining</b> 15 min  → <b>Blackroll® und Stretching</b> für die Wade	→ <b>Koordination</b> Profiübungen	→ <b>Lauftraining</b> 20 min  → <b>Blackroll® und Stretching</b> für die Wade			→ <b>Lauftraining</b> 20 min  → <b>Blackroll® und Stretching</b> für die Wade	

Woche 10						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
→ <b>Lauftraining</b> 20 min  → <b>Blackroll® und Stretching</b> für die Wade	→ <b>Koordination</b> Profiübungen	→ <b>Lauftraining</b> 20 min  → <b>Blackroll® und Stretching</b> für die Wade			→ <b>Lauftraining</b> 25 min  → <b>Blackroll® und Stretching</b> für die Wade	

Woche 11						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
→ <b>Lauftraining</b> 20 min  → <b>Blackroll® und Stretching</b> für die Wade	→ <b>Koordination</b> Profiübungen	→ <b>Lauftraining</b> 20 min  → <b>Blackroll® und Stretching</b> für die Wade			→ <b>Lauftraining</b> 25 min  → <b>Blackroll® und Stretching</b> für die Wade	

Woche 12						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
→ <b>Lauftraining</b> 20min  → <b>Blackroll® und Stretching</b> für die Wade	→ <b>Koordination</b> Profiübungen	→ <b>Lauftraining</b> 20 min  → <b>Blackroll® und Stretching</b> für die Wade			→ <b>Lauftraining</b> 30 min  → <b>Blackroll® und Stretching</b> für die Wade	

→ Auf [www.natural-running.com](http://www.natural-running.com) finden Sie alle Trainingsübungen und -Pläne. Im natural-running-Shop können Sie das passende Trainingsequipment bestellen.



## → Lauftraining

Laufen Sie bei warmen Wetter Ihre Foot-Performance-Trainingseinheiten auf Rasen. Ideal sind Fußballplätze und Golfplätze. Haben Sie Angst vor Verletzungen oder ist es Ihnen zu kalt, dann sind die Fußtrainer von natural running der ideale Schutz.

## → Wadenheben

Das Wadenheben ist die beste Möglichkeit die Wadenmuskulatur exzentrisch zu trainieren und somit die sicherste Vorbereitung Ihrer Fuß- und Wadenmuskulatur für die Laufbewegung ohne Absatz im Laufschuh. Führen Sie die Übung einbeinig links und rechts an einer Treppenstufe durch.

## → Blackroll® und Stretching

Regenerieren Sie Ihre Wadenmuskulatur nach dem FootPerformance-Training. Die Dehnung der Wadenmuskulatur für jeweils 20 Sekunden und das myofasziale Release mit der Blackroll (10 x Rollen pro Wade) lassen Wadenverhärtungen gar nicht erst entstehen. Siehe [www.natural-running.com](http://www.natural-running.com).

## → Koordination

Das Koordinationstraining auf dem Stabitrainer trainiert Ihre Fußmuskeln und die Stabilität Ihrer Beinachse. Das macht stark und schnell. Die drei Einsteigerübungen von natural running finden Sie auf [www.natural-running.com](http://www.natural-running.com).

→ Auf [www.natural-running.com](http://www.natural-running.com) finden Sie alle Trainingsübungen und -Pläne. Im natural-running-Shop können Sie das passende Trainingsequipment bestellen.

## Laufseminare in ganz Deutschland



**Online!**

→ Termine, Infos und Anmeldungen unter [www.natural-running.com](http://www.natural-running.com)  
Bei Fragen rufen Sie uns einfach direkt an: +49 (0)511 53 35 80-80

### Das sagen unsere Seminarteilnehmer:

„Ich habe noch nie so viel trainiert wie für diesen Wettkampf. Und das ohne Probleme mit Muskulatur, Sehnen oder Bändern. Ohne natural running wäre das mit Sicherheit nicht machbar gewesen.“

**Rainer Gruhlke, Marathon 2:58 Std.**

„Mit den natural-running-Trainingsplänen bin ich so locker gelaufen wie noch nie. Danke Matthias!“

**Lars Sandmann, Marathon 3:48 Std.**