



## Tag 7

### Ein Bewegungsprogramm gehört dazu !!!

Warum ist ein Bewegungsprogramm bzw. ein Ausdauersport für einen Sänger so wichtig? Nun, Singen ist ein Leistungssport, bei dem der ganze Körper gebraucht wird. Um den ganzen Körperapparat elastisch zu halten eignet sich daher ein Ausdauersport besser als Kraftsport, da beim Kraftsport oft einzelne Muskelgruppen zu stark werden können und dies würde die Durchlässigkeit des Körpers blockieren. Wenn man sich eine schön klingende lyrische Stimme wünscht und diese anstrebt ist es eben Ratsam dies mit einem Ausdauersport zu unterstützen. Und da ist nun mal das Joggen und laufen das effizienteste. Natürlich kannst du genauso gut Schwimmen oder Fahrrad fahren. Am einfachsten ist jedoch das Joggen und beim Joggen hat man den größten positiven Effekt in relativ kurzer Zeit. Falls du ein Laufmuffel bist oder eigentlich noch nie wirklich gejoggt bist habe ich speziell für Laufanfänger und Wiedereinsteiger einen Hörlaufcoach entwickelt. Das Lichdi Running :-)

Im folgenden gebe ich dir eine Einführung:





## Tag 7

### Ein Bewegungsprogramm gehört dazu !!!

Lichdi Running ist ein Hörlaufcoach mit Tempomusik quasi als mp3, die ich selbst mit meinem Freund Steffen Burkhardt in seinem Tonstudio produziert habe. Wenn du also mit dem Laufen beginnen willst oder auch einfach eine gute Unterhaltung beim Laufen suchst oder mit dem Laufen wieder anfangen magst ist Lichdi Running perfekt. Ich habe das Trainingsprogramm von Dieter Baumann für Laufeinsteiger quasi in Musik und Laufanweisungen umgesetzt. Alles was du tun musst ist:

1. MP3 herunterladen auf dein Smartphone oder MP3 Player
2. Laufsachen anziehen
3. MP3 starten und los geht es
4. alles weiter erfährst du von mir auf der MP3

**!!! FANG AN ... BLEIB DRAN !!!**





## Tag 7

# In Musik umgewandelter Trainingsplan von Lichdi Running

- Training 1** 10 x 1' laufen mit 1' Gehpause
- Training 2** 5 x 1' und 2' laufen im Wechsel mit 1' Gehpause
- Training 3** 10 x 2' laufen mit 1' Gehpause
- Training 4** 5 x 2' und 3' laufen im Wechsel mit 1' Gehpause
- Training 5** 10 x 3' laufen mit 1' Gehpause
- Training 6** 3 x 3' und 5' laufen im Wechsel mit 1' Gehpause
- Training 7** 6 x 5' laufen mit 1' Gehpause
- Training 8** 5'-10'-5'-10' laufen mit 1' Gehpause
- Training 9** 3 x 10' laufen mit 1' Gehpause
- Training 10** 10'-15'-10' laufen mit 1' Gehpause
- Training 11** 15'-10'-15' laufen mit 1' Gehpause
- Training 12** 3 x 15' laufen mit 1' Gehpause
- Training 13** 10'-20'-10' laufen mit 1' Gehpause
- Training 14** 10'-25'-10' laufen mit 1' Gehpause
- Training 15** 10'-30'-10' laufen mit 1' Gehpause
- Training 16** 10'-40' laufen mit 1' Gehpause
- Training 17** 10'-30'-10' laufen mit 1' Gehpause
- Training 18** 50 Minuten DL

Alle Übungen sind nur in Verbindung mit dem Video Online Kurs oder durch persönliche Anleitung zielführend

Alle Rechte beim Herausgeber: Tilman Lichdi

Kontakt: [info@tilmanlichdi.com](mailto:info@tilmanlichdi.com) oder per Whatsapp an +4917623324085