



Laufkurse 2020*

Lauftraining kann mehr – Gemeinsam mit effektivem und abwechslungsreichen Training Spaß am Laufen finden.

Online-Anmeldung	Einsteiger Dienstag 18:00 Uhr / Bernd Friebe	Basic Montag 17:30 Uhr / Bernd Friebe Montag 18:30 Uhr / Susanne Besa Mittwoch 18:30 Uhr / Susanne Besa	Fortgeschritten Dienstag 18:30 Uhr / Philipp Schmidt Donnerstag 18:30 Uhr / Philipp Schmidt
DU BIST	Begeisterter Laufanfänger oder Wiedereinsteiger	Läufer, der 30-35 Minuten durchlaufen kann	erfahrener Läufer
DU WILLST	30 Minuten am Stück durchlaufen	mit gezieltem Training mehr erreichen	schneller laufen & gezielte Wettkampfvorbereitung
TRAINING	mit Walken & Joggen im Wechsel Mobilisation & Motivation	Laufschule, Fahrtspiel, Steigerungsläufe, Intervalltraining	Laufschule, Fahrtspiel, Tempoläufe, Pulstraining, Wettkampftraining

10 EINHEITEN • 75 MINUTEN • WARM UP • LAUFTRAINING • STRETCHING