



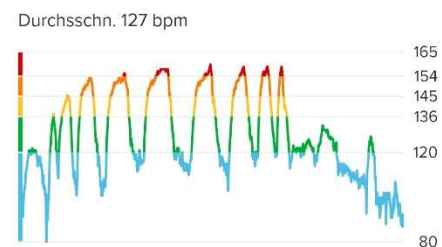
- Laufen -

Trainingsmethoden

Samstag, 23. März 2024, 10.00 Uhr bis 12.30 Uhr

Ein Workshop für Einsteiger und Fortgeschrittene, die schneller werden wollen

In diesem Seminar gehen wir auf die verschiedenen Trainingsvarianten ein, die einfach im normalen Training umgesetzt werden können. Kurz und langsam variiert mit intensiv und schnell. Neben dem Effekt der gesunden Leistungssteigerung kommen auch wieder Spaß und Abwechslung ins Training.



Nachdem wir uns die Theorie zur Optimierung und Sinn und Zweck von unterschiedlichen Methoden angesehen haben, wird das Gelernte in einer Laufeinheit im Stadion umgesetzt. Dabei bekommt jeder Teilnehmer eine auf ihn abgestimmte Aufgabe. Durch den Austausch am Ende profitieren alle Teilnehmer von der Umsetzung der unterschiedlichen Methoden.

Diese Methoden werden vorgestellt und durchgeführt:

- Tempo-Dauerlauf
- Intensives und extensives Lauf-Intervall
- Pyramidentraining
- Das Tempo im langen Lauf

Kosten: 55 Euro (TSV Norf-Vereinsmitglieder 40 Euro), 4 – 8 Teilnehmer
Ort: Am Sportheim „Von-Waldhausen-Stadion Norf“, 41469 Neuss-Norf

Anmeldung und weitere Infos gibt's bei:

Tina Funke, info@tinafunke.com oder mobil: 01522 - 367 37 67