



Laufkurs

Technik und Intervalle

Kursinhalte

Mit Technik und Intervallen effektiv zum Ziel.
Mobility, Lauf ABC, Technikläufe, Koordinationsleiter, Intervalle

Termine

Donnerstag 1.4. bis 20.5.2021 (8x)

Kurzeit

19:00-20:00 Uhr

Ort

Baldeneysee, Parkplatz am Lukas
(Essen-Kupferdreh/Heisingen)

Trainer

Tobias Hallebach oder Matthias Graute

Zielgruppe

Fortgeschritten 10km in 38 bis 55 min

Teilnehmeranzahl

Mindestens 6, Maximal 10

Kosten

89 Euro

Optional

Individueller Trainingsplan* über 8 Wochen für einmalig 30 Euro

Anmeldung & Fragen

info@3athloncoach.de

Weitere Infos

- Ziel ist es die Technik über einen kurzen Bodenkontakt zu verbessern und die Leistungsfähigkeit über Intervalle zu steigern.
- Vor Beginn des Kurses ist der Eingangsfragebogen auszufüllen.
- Der Kurs findet bei fast jedem Wetter statt, nur bei Gewitter oder extrem schlechten Bedingungen wird ein Ersatztermin ausgemacht.
- Dauer des Kurses sind 8 Termine a 60 min.
- Anmeldung per Email oder über unseren Onlineshop

