

Cathys Training - Sommer-Läuferabende 2022

Termine		vorraussichtliches Thema
10.05.2022	19: 30 Uhr	Lauf dich stark
17.05.2022	19: 30 Uhr	Laufspiele & Tempotraining
24.05.2022	19: 30 Uhr	Waldlauf
31.05.2022	19: 30 Uhr	Lauftechnik
07.06.2022	19: 30 Uhr	Stretch- und Relax Lauf
14.06.2022	19: 30 Uhr	Lauf dich stark
21.06.2022	19: 30 Uhr	Laufspiele & Tempotraining
28.06.2022	19: 30 Uhr	Lauftechnik
05.07.2022	19: 30 Uhr	Stretch- und Relax Lauf
12.07.2022	19: 30 Uhr	Waldlauf
19.07.2022	19: 30 Uhr	Laufspiele & Tempotraining
26.07.2022	19: 30 Uhr	Lauftechnik
02.08.2022	19: 30 Uhr	Lauf dich stark
09.08.2022	19: 30 Uhr	Laufspiele & Tempotraining
16.08.2022	19: 30 Uhr	Stretch- und Relax Lauf
23.08.2022	19: 30 Uhr	Waldlauf

Die Themen können sich auf Grund der Teilnehmerzahlen, Wetter und örtlichen Gegebenheiten verändern und sind nicht bindend.

Jedes Training ist für dich geeignet, wenn du eine Stunde am Stück laufen kannst.
 Rechne für eine Trainingseinheit etwa 90 min ein. Pro Training werden ca. 5 - 7 km gelaufen - die übrige Zeit
 setzt sich aus dem variierenden Trainingsprogramm zusammen!
 Dieses Training wird deine Form und deine Lauftechnik weiter verbessern!
 Wer es nicht versucht, wird etwas verpassen ;-)