

## Cathys Training - Sommer-Läuferabende 2023

Termine		vorraussichtliches Thema
09.05.2023	19: 30 Uhr	Lauf dich stark
16.05.2023	19: 30 Uhr	Laufspiele & Tempotraining
23.05.2023	19: 30 Uhr	Waldlauf
30.05.2023	19: 30 Uhr	Lauftechnik
06.06.2023	19: 30 Uhr	Stretch- und Relax Lauf
13.06.2023	19: 30 Uhr	Lauf dich stark
20.06.2023	19: 30 Uhr	Laufspiele & Tempotraining
27.06.2023	19: 30 Uhr	Lauftechnik
04.07.2023	19: 30 Uhr	Stretch- und Relax Lauf
11.07.2023	19: 30 Uhr	Waldlauf
18.07.2023	19: 30 Uhr	Laufspiele & Tempotraining
25.07.2023	19: 30 Uhr	Stretch- und Relax Lauf
02.08.2023	19: 30 Uhr	Waldlauf
08.08.2023	19: 30 Uhr	Lauftechnik
15.08.2023	19: 30 Uhr	Stretch- und Relax Lauf
22.08.2022	19: 30 Uhr	Lauf dich stark
29.08.2023	19: 30 Uhr	Laufspiele & Tempotraining

*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 ;-)