



REGELMÄSSIGES TRAINING

LAUFEN ALLGEMEIN

Daten:	Datum	Uhrzeiten	Kursleiter
	12.09.2017	18:30 - 20:00	Sandra Vonmoss; Gianni De Flaviis

Ort: Sarnen, Seerestaurant Eleven
 6060 Sarnen

Inhalt: Gezielte Laulschule und Lauftechnik auf deinem Niveau in der Gruppe! Mit abwechslungsreichen Trainingsformen deine individuelle Lauftechnik verbessern. Fuß Aufsatz, Schrittlänge, Schrittfrequenz, Laufuntergrund, Körperhaltung, Oberkörpereinsatz, u.a.m. Eine gute Technik ist nötig, wenn du schnell sein willst! Gemeinsam bereiten wir uns auf das Swiss City Marathon Luzern, vom So. 29.10.2017 vor.

Trainingsablauf:

15 Min Warm-up mit Laulschule, 60 Min Laufen, 15 Min Stabilisation & Stretching

Programm 2017 bis Swiss City Marathon Luzern Ziel 10KM in 45'':

18.09.2017	12x400m TP 90" Total:4,800m	1:42/1:46
25.09.2017	3x (400, 600 +200 schneller, 400) =4800 TP60" P2'	1:42/1:44
02.10.2017	10 x 500m, TP 2' Total:5Km	2:10/2:15
09.10.2017	10 x ca. 1' schnell, leicht bergauf (5 – 10%), = zurücktraben	Schnell
16.10.2017	1000m-1000m-1200m-1000m-1000 TP 2x2'-1x3'-2x2' Total:5200Km	2x4:25-4:45-2x4:25
23.10.2017	5x1000m, TP 3' Total:5Km	4:20/4:25
29.10.2017	10km Wettkampf in 45:00	Luzern



Ab dem 06.10.2017 findet das Allg. & Einsteiger Training gemeinsam statt.

Andere Events:

Sa, 16.09.2017, SM/CS Halbmarathon und 38. Int. Greifenseelauf

Sa, 23.09.2017, 29. Willisauer Lauf

Sa, 14.10.2017, 43. Hallwilerseelauf

So, 29.10.2017, **SwissCityMarathon Lucerne**

Conconi Test:

Mo, 20.11.2017 18:30-20:20, Anmeldung siehe Web www.fitsport.ch

Kursniveau: Mittlere, Fortgeschrittene

Ausrüstung: Bequeme, dem Wetter angepasste Sportkleider, Outdoor-Turnschuhe.
Bei kühlen Temperaturen: Mütze, leichte Handschuhe

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmenden

Verantwortlich: Gianni De Flaviis

 *running - trail - triathlon*
TEAM FITSPORT
kerns/obwalden/switzerland

