



Lauf-Laden

JENA

www.laufladen-jena.de

Kurs:	Rennsteig- Vorbereitungslaufkurs	
Ort:	Jena (Treff USV / USZ: Oberaue 1, 07745 Jena)	
Zeitraum:	31.01.12- 08.05.12	
Dauer:	14 Wochen	
Trainingszeiten:	Fortgeschrittene	Di 18.30 - 20.00 Uhr
Kosten:	159,- Ö	
Teilnehmerzahl:	mind. 5 Personen	

Unser längster Laufkurs, damit im Winter der innere Schweinehund keine Chance hat! Das Laufkursangebot richtet sich an Alle, die sportlich in das Jahr 2012 starten wollen. Wer eine neue Bestzeit auf 10 km bis zum Marathon angehen, oder im Frühjahr den ersten Wettkampf bestreiten möchte, ist bei uns gut aufgehoben.

Sehr geeignet ist dieser Kurs insbesondere für alle Starter des Rennsteiglaufes (Halb- oder Marathon), Dresdner . und Leipziger (Halb)- Marathons oder ähnliche Wettkämpfe, um unter professioneller Anleitung dort erfolgreich ins Ziel zu laufen.

Der Laufkurs beinhaltet folgende Leistungen:

- Bestimmung des Leistungszustandes zu Beginn mittels Lauftest
- 14 x wöchentlich ein gemeinsamer Trainingslauf mit kompetenten Lauftrainern
- Lauftechnikschulung (Lauf ABC, Laufgymnastik)
- Laufanalyse mit anschließender Fehlerkorrektur
- 1x Trainingslauf am Wochenende gemeinsam ca. 25-30km
- auf Wunsch individueller Trainingsplan
- individuelle Empfehlung für Schuhe, Bekleidung und Equipment
- Ziel: Abschlusswettkampf (10km, Halbmarathon, Marathon)

Wir empfehlen eine rechtzeitige Anmeldung unter

Tel. 03641/489140 oder steffi@laufladen-jena.de

(Bei weiteren Fragen bitte Kontakt aufnehmen. Die Zeiten und Tage sind Vorschläge.)

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Laufladen Team