

Halbmarathontraining

Wollt Ihr etwas mehr – weiter Laufen – besser laufen?

Wir bieten einen Weg mit einem Ziel ☺.

Auch für Einsteiger

Ein Kurs Halbmarathon mit langfristigen, systematischen Aufbau.

Ziel: Ein Halbmarathon im Herbst

Beginn erster Abschnitt 12.04. oder 17.04. über
8 Wochen Basistraining mit folgender Kursgebühr
30 € für Mitglieder – 60 € für Nichtmitglieder

Nach 8 Wochen „Sommerpause“ Zeit für eigenständige Vertiefung

Beginn zweiter Abschnitt ab 04.09. über 6 Wochen

Hier wird gezielt auf einen bestimmten Halbmarathon hintrainiert.

Inhalt: Vorstellung von Trainingsplänen, langsamer Aufbau der Grundkondition gespickt mit vielen Informationen über Laufschiule, Lauftechnik, Ausrüstung, Organisation. Dazu kommen variantenreiche Trainings wie Hügeltraining, Intervalltraining und lange Läufe um sicher einen Halbmarathon bestreiten zu können.

Treffpunkt am 12.04. 19:00 Uhr beim ESV Neuaubing Papinstr. 22

Treffpunkt am 17.04. 19:00 Uhr Aubinger Lohe, Spielplätzen

Nähere Informationen unter info@p-mitterer.de

Wir freuen uns auf Euch.

