

Der Halbmarathon- Vorbereitungskurs

Du wolltest schon immer einen Halbmarathon laufen? Du möchtest professionelle Unterstützung? Dann ist das DEIN Kurs!

Wann? Ab 24.6.23, samstags um 10:30 Uhr

Wo? In Ober- Roden

Wie oft? 12 Trainingseinheiten (davon 10x 60 Minuten, 1x 120 Minuten + 1x die komplette HM- Distanz

Kursinhalt: - eine gemeinsame Trainingseinheit pro Woche

- Trainingsplan für 16 Wochen
- LC 1000 Leistungstest
- Laufstil und Lauftechnikkorrektur
- Intervalltraining, Lauf- ABC, Tempotraining
- Dauerläufe
- Tipps, Tricks und Informationen rund ums Thema Halbmarathon
- Ernährungsplan und Tipps zur Wettkampfernährung
- Tipps zur Supplementierung, Flüssigkeitshaushalt, etc.
- Auf Wunsch gemeinsame Teilnahme am Halbmarathon in München am 8.10.23 (NICHT in der Kursgebühr inklusive)

Voraussetzungen:

- Du hast Zeit min. 3x pro Woche laufen zu gehen (inklusive Kurstermin)
- Du kannst bereits 60 Minuten am Stück laufen (Tempo völlig egal)
- Du hast richtig Lust auf das Finishen eines Halbmarathons 😊

Kursgebühr: 199,- €

Anmeldungen und Infos unter rikefuenf@t-online.de