



Laufseminar 2020

Dienstag, 9. Juni 2020 bis 21. Juli 2020

Effizientes Lauftraining

Suchst du neue Impulse, um deine Laufleistung nach dem Lockdown wieder in Schwung zu bringen? Freust du dich, wieder in einer überschaubaren Gruppe trainieren zu können? Möchtest du ein solides Lauftraining unter professioneller Anleitung absolvieren sowie effizient und zielgerichtet trainieren? Dann bist du in diesem Laufseminar richtig. Wir bieten dir eine optimale Vorbereitung mit Fokus auf das effiziente Training. Wir trainieren jeweils am Dienstagabend gemeinsam in Leistungsgruppen. Dieses Seminar eignet sich für Athletinnen und Athleten aller Leistungsklassen. Einsteigerinnen und Einsteiger sind herzlich willkommen.

Angebot

- 7 geleitete Trainings in leistungsgerechten Gruppen durch erfahrene Coaches
- Detaillierte Lauftrainingspläne für die Dienstagstrainings
- Verschiedene Trainingsformen für eine optimale und effiziente Vorbereitung
- Techniktraining integriert in Trainingseinheiten

Termine und Ort

Trainings vom 9. Juni 2020 bis 21. Juli 2020: 7 gemeinsame Trainings, dienstags von 18.45 – ca. 20.15 Uhr. Treffpunkt, Start und Ziel: Sportanlage Brand, Thalwil (Garderobe/Dusche vorhanden).

Coaches

- *Carlos Cuenca (Headcoach)*, Coach, aktiver Triathlet und ehemaliger Spitzenläufer Mittelstrecken.
- *Weitere Coaches je nach Teilnehmerzahl*

Kosten, Informationen und Anmeldung

Das Laufseminar kostet CHF 140.-, Mitglieder Team Tempo-Sport: CHF 120.-. Betrag zahlbar im voraus nach Bestätigung der Anmeldung. Anmeldung und Infos: carlos.cuenca@tempo-sport.ch