

Laufseminar

Dienstag, 17. November 2020 bis 20. April 2021

Effizientes Lauftraining

Suchst du neue Impulse, um deine Laufleistung zu verbessern? Möchtest du ein solides Lauftraining unter professioneller Anleitung absolvieren sowie effizient und zielgerichtet trainieren? Dann bist du in diesem Laufseminar richtig. Wir bieten dir einen optimalen Formaufbau 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 Laufseminar

- 21 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

Daten: 17. November 2020 – 20. April 2021: 21 Trainings, dienstags von 18.45 – ca. 20.15 Uhr
Treffpunkt, Start und Ziel: Sportanlage Brand, Thalwil (Garderobe/Dusche vorhanden).

Coaches

- *Philippe Bandi (Headcoach)*, ehemaliger Spitzenläufer auf der Mittelstrecke und seit 15 Jahren Leichtathletik- und Lauftrainer.
- *Marcel Kamm, Carlos Cuenca*

Kosten, Informationen und Anmeldung

Das Laufseminar kostet CHF 390.-, Mitglieder Team Tempo-Sport: CHF 330.-. Betrag zahlbar im voraus nach Bestätigung der Anmeldung. Anmeldung und Infos: carlos.cuenca@tempo-sport.ch