



Laufseminar

Donnerstag, 19. Nov. 2020 bis 22. Apr. 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 Donnerstagabend gemeinsam in Leistungsgruppen. Dieses Seminar eignet sich für Athletinnen und Athleten aller Leistungsklassen. Einsteigerinnen und Einsteiger sind herzlich willkommen.

Angebot

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

Termine und Ort

19. November 2020 bis 22. April 2021: 21 gemeinsame Trainings, donnerstags von 19.00 – ca. 20.30 Uhr. Treffpunkt, Start und Ziel: Vor dem Hallenbad City an der Sihlstr.71 in Zürich. Garderoben im Hallenbad gegen Eintritt vorhanden.

Coaches

- *Carlos Cuenca (Headcoach)*, Coach, aktiver Triathlet und ehemaliger Spitzenläufer Mitteldistanz.
- *Dieter Lüscher*

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