



Laufseminar

Mittwoch, 18. November 2020 bis 21. 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 Mittwochabend 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 Mittwochtrainings
- Verschiedene Trainingsformen für eine optimale und effiziente Vorbereitung
- Techniktraining integriert in Trainingseinheiten

Termine und Ort

18. November 2020 bis 21. April 2021: 21 gemeinsame Trainings, mittwochs von 19.00 – ca. 20.30 Uhr. Treffpunkt, Start und Ziel: Sportanlage Fluntern in Zürich, vor dem Tennisclub (Forrenweidstr.7).

Coaches

- *Carlos Cuenca (Headcoach)*, Coach, aktiver Triathlet und ehemaliger Spitzenläufer Mittelstrecken.
- *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