



• WIR LAUFEN WIEDER ...

AM 17.05.2017 IST TRAININGSSTART!

Schnüren Sie Ihr **individuelles Paket** und trainieren Sie mit uns in 4 Monaten zum Halbmarathon oder 10 km-Citylauf in Ulm am 17.09.2017!

Modul 1:

- 30 Minuten Koordination-, Stabilisation- und Beweglichkeitstraining für Läufer/innen mit Eingangstest und erneuter Testung nach dem Training
- 60 Minuten Lauftechnik, Laufen, verschiedene Ausdauertrainingsformen im Gelände und im Stadion

Kosten: 85,- Euro

Modul 2: Diagnostik

- Laufbandanalyse zur Beurteilung Ihrer Lauftechnik
- BIA zur Bestimmung der Körperzusammensetzung

Kosten: 20,- Euro

Modul 3: Trainingsplan

- Alle 2 Wochen individueller Trainingsplan angepasst an Voraussetzungen und Ziele

Kosten: 55,- Euro

Modul 4: Leistungsdiagnostik

- Professioneller Laktattest in Kooperation mit „Lange Leistungsdiagnostik Ulm“

Kosten: 65,- Euro

VORAUSSETZUNGEN:

Für den **10 km-Citylauf** benötigen Sie **keine Vorerfahrungen**, Laufanfänger sind herzlich willkommen. Wer am **Halbmarathon** mitlaufen möchte sollte **1 Stunde am Stück** laufen können.

TRAININGSABLAUF:

Trainiert wird in **drei Gruppen** welche nach Trainingsintensität eingeteilt werden. Sie erhalten ein **Trainingstagebuch** mit der Dokumentation individueller Trainingsparameter. Dadurch erkennen Sie einerseits Ihren **Trainingsfortschritt** und andererseits können Sie je nach Tagesform eher moderat oder intensiver trainieren. Außerdem können Sie damit Ihre **Steigerung** in den Bereichen **Koordination** und **Kraft** dokumentieren.

INFORMATIONSEBEND:

Am Mittwoch, **05.04.2017** findet um 19.30 Uhr in den Räumen von **TRIAMedica** eine kostenlose und unverbindliche **Informationsveranstaltung** statt.

Anmeldungen zur Laufvorbereitung können erst am Infoabend entgegen genommen werden!

Ihr Trainerteam freut sich auf Sie!

Corinna, Kai, Jürgen und Mark