

Dürener Turnverein 1847 e.V. möchte dich herzlichst beim Lauftraining begrüßen!

- Gesundheit/ Fitness verbessern
- Sportprüfungen schaffen
- Volksläufe finishen



Falls Dein Interesse geweckt worden ist, würden wir Dich gerne beim gemeinsamen Training begrüßen (Bei Fragen – einfach beim Training vorbeikommen oder [vlad.heints@gmail.com](mailto:vlad.heints@gmail.com)).



**Trainingsort:** Euskirchener Straße 124, 52351 Düren (Bahn an der kaufmännischen Schule)

#### Trainingszeiten:

- Dienstag: 18:00 - 19:45 Bahn
- Donnerstag: 18:00 - 19:45 Bahn
- Samstag: 10:00 - 11:45 Bahn
- Freitag: 18:00 - Treffen vor Sommerbad
- Sonntag nach Absprache

#### Trainingsablauf

- 10-20min gemeinsames Ein- und Auslaufen
- 10-20min Koordination/ Lauf ABC
- Kerneinheiten am derzeitigen Leistungsvermögen z.B. 10x 400m in 80sec, P 3min
- Core/ Kraft/ Dehnübungen im Anschluss am Training

#### Trainingsplan (bei regelmäßigem Training)

Der Trainingsplan wird nach dem aktuellen Leistungsstand erstellt unter der Berücksichtigung der Wettkämpfe/ der persönlichen Ziele (Abnehmen, Ankommen, Polizei, Feuerwehrprüfung, deutsches Abzeichen)

Abstimmung des Plans unter den folgenden Parametern/ Leistungsstands

Umfänge - Tag/ Woche/ Monat/ Jahr

Tempo für unterschiedliche Einheiten

- regenerativ
- extensiv
- lange Läufe
- aerobe und anaerobe Einheiten
- intensive Einheiten

Jahresphasen im Plan

- 1-2 Monate Aufbauphase
- 2-3 Monate Vorbereitungsphase
- 2-3 Monate Formphase
- 1-2 Monate Rennsaison