

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



- ✚ Von ganz jung (ab 10 Jahre) bis ganz Erfahren sind alle Willkommen
- ✚ Vom Laufanfänger bis Leistungssportler sind alle Willkommen
- ✚ oder Du möchtest einfach deine Fitness bzw. Gesundheit verbessern
- ✚ oder Sportprüfungen schaffen (Polizei, Feuerwehr, Sportabzeichen, ...)



Trainingszeiten/-ort:

Dienstag: 18:00 - 19:45 Düren, Euskirchener Straße 124, (Laufbahn)

Donnerstag: 18:00 - 19:45 Düren, Euskirchener Straße 124, (Laufbahn)

Samstag: 10:00 - 11:45 Düren, Euskirchener Straße 124, (Laufbahn)

Freitag und Sonntag nach Absprache

Trainingsablauf:

- ✚ 10-20min gemeinsames Ein- und Auslaufen
- ✚ 10-20min Koordination bzw. Lauf ABC
- ✚ Laufprogramm wird individuell vorgegeben
- ✚ Je nach Jahresrhythmus: Im Anschluss Core-/ Kraft-/ Dehnübungen

Individueller Trainingsplan wird alle 4. Woche automatisch erstellt:

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10.01.		2/1km - easy 9km TWL 5:24/ 5:06	PAUSE oder 5km RDL 6:23 (<70)	3/1km - easy 6x 200m 27sec/ 22sec Tp 1min, 3min		3/1km - easy 3x 200m 5:04, 5min	11km LDL 6:10 (75)
17.01.		3/1km - easy 10x 400m/ 200m 4:28/5:54 Gesamtzeit !!	7km RDL 6:23 (<70)	3/1km - easy 15x 150m 27/22sec Tp 1min, 2min		3/1km - easy 4x 140m 4:48, 3min	17km LDL 6:10 (75)
24.01.		2/1km - easy 10km TWL 5:24/ 5:06	8km RDL 6:23 (<70)	3/1km - easy 8x 300m 27/22sec Tp 1min, 3min		3/1km - easy 5x 100m 4:40, 5min	19km LDL 6:10 (75)
31.01.		7-8km TDL 4 - 5:09 3 - 4:58 2 - 4:50 1 - 4:45	8km RDL 6:23 (<70)	3/1km - easy 3x(600m+200m) 27sec +22sec Tp 4min		3/1km - easy 20x 300m 27sec, <80%	22km LDL 6:10 (75)

Bei weiteren Fragen zum Training:

1. vorbeikommen oder
2. mit mir Kontakt aufnehmen



Trainer der Gruppe:

Vladislav Heints

0152-55129750 oder

vlad.heints@gmail.com