

Training

Marathonvorbereitung.

Das große Ziel: Ihr erster Marathon.



Fr. ab 09. Apr. 2010

17:00 - 18:00 Uhr
münz sportkonzept

- Anamnese mit Fragebogen (wird 3 Wochen vor Beginn verschickt und muss 1 Woche vor Trainingsstart vorliegen). Hier ist das wöchentliche Zeitbudget anzugeben, Ihr Leistungsniveau (z. B. 10 km Zeit) und Ihr Marathonziel (z. B. 3:29, 3:59, 4:29)
- Vortrag (Vorstellung Trainingsablauf, Erläuterung Trainingspläne, Fragenbesprechung, Wettkampfvorbereitung/-ernährung)
- Gemeinsame Trainingseinheiten, die zur Klärung offener Fragen genutzt werden können
- 1 Einheit Leistungs-/formüberprüfung (10 km Lauf)
- 2 Einheiten Lauf-ABC, Bahntraining (leichtere Durchführung mit verschiedenen Leistungsklassen möglich)
- Regelmäßiges, gemeinsames Lauftraining in der Gruppe zu einem festen Termin, z. B. sonntags 10.00 Uhr Mons-Tabor-Bad.
- Trainingspläne im 4-Wochenrhythmus, abgestimmt auf die jeweilige Zielzeit

Seminarinhalte auf einen Blick

- Marathonvorbereitung z. B. für den Kölnmarathon im Oktober 2010
- Anamnese
- Trainingsplan
- Tipps vom Profi
- Individuelle Beratung
- regelmäßige Trainingläufe

Personal Trainer: Jens Kaiser

Anmeldung bis 26.03.2010 unter
www.muenz-sportkonzept.de

Haben Sie Fragen? Rufen Sie an:
0 26 02/93 74 80

weitere Seminardaten

- Termin: Freitags, ab 09. Apr. 2010
- Zeit: 17:00 - 18:00 Uhr
- Kosten: € 85,00 p. P.
- Dauer: 6 Monate, 6 x 1 Trainerstunde
- Mindestteilnehmerzahl: 15 Pers.
- Maximale Teilnehmerzahl: 25 Pers.