

Informationsblatt Trainingsangebot

Stand: 05.09.2014



Training: **Lauffreff (keine Vereinszugehörigkeit notwendig)**

Wochentag: jeden Donnerstag (außer feiertags)

Startpunkte: Anne-Frank-Gymnasium/Heilig Blut 19:00 Uhr

Nach gemeinsamen einlaufen und Lauf-ABC, Gruppeneinteilung.

Ende: 20:00/20:30 Uhr

Zeitraum: ganzjährig

Lauffreffleiterin: Name: Reinhold Zeitler
eMail: rz@trisport-erding.de
Tel.: 08122/858 44

Zielgruppenorientierung:
 Fortgeschrittene

Allgemeine Trainingsinhalte:

- Training in Gruppen mit unterschiedlichem Lauftempo und Laufdauer; ausgebildete Gruppenleiter

Gruppe	Grundtempo (min/km)	Laufdauer
1	Schnitt 7 sehr langsam	45 - 60 min
2	Schnitt 6:30 langsam	45 - 60 min
3	Schnitt 6 moderat	60 - 70 min
4	Schnitt 6/ konstant moderat	bis 90 min
5	Schnitt 5:30 flott	bis 70 min
6	Schnitt 5 schnell	bis 80

- Laufschule, Fahrtspiel, Tempolauf, Steigerungslauf, Hügellauf, Laufspiel

Sondertermine:

Nach vorheriger Ankündigung

- Laufabzeichen (Laufdauer 90 min bzw. 120 min)
- 5-km-Testlauf als Vorbereitung auf Stadtlauf

Erforderliches Equipment:

- Laufschuhe für Gelände
- Funktionelle Laufkleidung