

Informationsblatt Trainingsangebot

Stand: 17/12/2007



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

Wochentag: Donnerstag

Trainingsort: Treffpunkt Gesundheitspark Erding [Google Maps Link](#)

Uhrzeit: Beginn: 19:00 Uhr Ende: 20:00/20:30 Uhr

Zeitraum: Beginn: Ende:
 ganzjährig

Trainer: Name: Freund
Vorname: Otti
eMail: of@trisport-erding.de
Tel.: 08123/92205

Zielgruppenorientierung:
 Einsteiger
 Fortgeschrittene

Allgemeine Trainingsinhalte:

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

Gruppe	Grundtempo (min/km)		Laufdauer
1	Schnitt 7:00	sehr langsam	45 - 60 min
2	Schnitt 6:30	langsam	60 min
3	Schnitt 6:00	moderat	70 min
4	Schnitt 6:00/ konstant	moderat	90 min
5	Schnitt 5:30	flott	70 min
6	Schnitt 5:00	schnell	80 bis 90 min

- Lauschule, 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