



# Laufseminar

**Mittwoch, 9. Mai bis 11. Juli 2018**

## Effizientes Lauftraining

Suchst du neue Impulse, um deine Laufleistung zu verbessern? Möchtest du ein solides Lauftraining unter professioneller Anleitung absolvieren sowie effizient und zielgerichtet trainieren? Dann bist du in diesem Laufseminar richtig. Wir bieten dir eine optimale Vorbereitung auf deine Wettkämpfe mit Fokus auf das effiziente Training. Wir trainieren jeweils am Mittwochabend gemeinsam in Leistungsgruppen. Dieses Seminar eignet sich für Athletinnen und Athleten aller Leistungsklassen. Einsteigerinnen und Einsteiger sind herzlich willkommen.

### Angebot Laufseminar

- 10 geleitete Trainings in leistungsgerechten Gruppen durch erfahrene Coaches
- Detaillierte Lauftrainingspläne für die Mittwochtrainings
- Verschiedene Trainingsformen für eine optimale und effiziente Vorbereitung
- Techniktraining integriert in Trainingseinheiten

### Termine und Ort

9. Mai bis 11. Juli 2018: 10 gemeinsame Trainings, mittwochs von 18.45 – ca. 20.15 Uhr.  
Treffpunkt, Start und Ziel: Sportanlage Fluntern in Zürich, vor dem Tennisclub (Forrenweidstr.7).

### Coaches

- *Carlos Cuenca (Headcoach)*, Coach, aktiver Triathlet und ehemaliger Spitzenläufer Mittelstrecken.
- *Weitere Coaches je nach Teilnehmerzahl*

### Kosten, Informationen und Anmeldung

Das Laufseminar kostet CHF 190.-, Mitglieder Team Tempo-Sport: CHF 170.-. Betrag zahlbar im voraus nach Bestätigung der Anmeldung. Anmeldung und Infos: [carlos.cuenca@tempo-sport.ch](mailto:carlos.cuenca@tempo-sport.ch)