



Laufseminar

Donnerstag, 9. Jan. 2020 bis 9. Apr. 2020

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 Donnerstagabend gemeinsam in Leistungsgruppen. Dieses Seminar eignet sich für Athletinnen und Athleten aller Leistungsklassen. Einsteigerinnen und Einsteiger sind herzlich willkommen.

Angebot

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

Termine und Ort

9. Januar 2020 bis 9. April 2020: 14 gemeinsame Trainings, donnerstags von 18.45 – ca. 20.15 Uhr. Treffpunkt, Start und Ziel: Vor dem Hallenbad City an der Sihlstr.71 in Zürich. Garderoben im Hallenbad gegen Eintritt vorhanden. Alternativ können wir gegen eine Gebühr von CHF 20.- eine limitierte Anzahl Garderoben im Indigo Fitness Club anbieten. Bitte bei Anmeldung vermerken!

Coaches

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

Kosten, Informationen und Anmeldung

Das Laufseminar kostet CHF 275.-, Mitglieder Team Tempo-Sport: CHF 230.-. Betrag zahlbar im voraus nach Bestätigung der Anmeldung. Anmeldung und Infos: carlos.cuenca@tempo-sport.ch