



# Laufseminar 2020

**Dienstag, 7. Jan. 2020 bis 7. 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 Dienstagabend 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 Dienstagstrainings
- Verschiedene Trainingsformen für eine optimale und effiziente Vorbereitung
- Techniktraining integriert in Trainingseinheiten

### Termine und Ort

Trainings vom 7. Januar 2020 bis 7. April 2020: 14 gemeinsame Trainings, dienstags von 18.45 – ca. 20.15 Uhr. Treffpunkt, Start und Ziel: Sportanlage Brand, Thalwil (Garderobe/Dusche vorhanden).

### Coaches

- *Carlos Cuenca (Headcoach)*, Coach, aktiver Triathlet und ehemaliger Spitzenläufer Mittelstrecken.
- *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](mailto:carlos.cuenca@tempo-sport.ch)