Lauftraining für Fortgeschrittene

Kursbeschreibung

In diesem Kurs arbeiten wir weiter an Deiner Grundlagenausdauer.

Folgende Themen werden dabei behandelt:

- Optimierung Deiner Lauftechnik
- Intervall- und Tempotraining
- Leistungstest LC1000

Es wird empfohlen, 3 Laufeinheiten pro Woche zu machen, um das Kursziel zu erreichen. Nach Abschluss des Kurses wirst Du 60 Minuten am Stück laufen können.

Alle Teilnehmer erhalten einen persönlichen Trainingsplan, der alle wöchentlichen Einheiten beschreibt.

Kursdauer: 12 Einheiten á 60min

Kosten: €129

USC RUNNING
ULRICH SCJHIEBER
KAISERWEG 31
91541 ROTHENBURG
INFO@USC-RUNNING.DE