Laufen

Trainingszeiten

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Jahreszeit | Wochentag | Uhrzeit | Trainingseinheit | Trainingsinhalt | Treffpunkt |
| Ganzjährig | Donnerstag | 8:30 Uhr | Laufen am Morgen | Lockerer Lauf am Morgen | Lauftreffpunkt Sportanlage Reutenen |
| Sommer | Dienstag | 18:30 Uhr | Individualtraining | Gemeinsames Training nach Absprache | Lauftreffpunkt Sportanlage Reutenen |
| Sommer | Donnerstag | 18:30 Uhr | Lauftechnik | Laufspezifische Muskulatur und runde Bewegungen | Lauftreffpunkt Sportanlage Reutenen |
| Sommer | Donnerstag | 19:00 Uhr | Lauf- und Walkingtreff | Hinsichtlich Geschwindigkeit ist für jeden etwas dabei | Lauftreffpunkt Sportanlage Reutenen |
| Ganzjährig | Donnerstag | 19:00 Uhr | Intervalltraining | Bahntraining für mehr Geschwindigkeit | Sportpark |
| Winter | Donnerstag | 19:00 Uhr | Stirnlampenlauf | Lockerer Lauf im Grundlagen-bereich | Parkplatz Zoeppritzhalle |
| Winter | Mittwoch | 19:30 Uhr | Stabilisations-training | Rumpf, Hüfte, Oberschenkel, Füße | Sporthalle Reutenen |