

Termine		vorraussichtliches Thema
07.05.2019	19: 30 Uhr	Lauftechnik
14.05.2019	19: 30 Uhr	Sachsenwaldlauf
21.05.2019	19: 30 Uhr	HITT-Lauftraining
28.05.2019	19: 30 Uhr	Laufend stark
04.06.2019	19: 30 Uhr	Lauftechnik
11.06.2019	19: 30 Uhr	HITT-Lauftraining
18.06.2019	19: 30 Uhr	Sachsenwaldlauf
25.06.2019	19: 30 Uhr	Liegestützlauf
02.07.2019	19: 30 Uhr	Lauftechnik
09.07.2019	19: 30 Uhr	HITT-Lauftraining
19.07.2019	19: 30 Uhr	Sachsenwaldlauf
23.07.2019	19: 30 Uhr	Liegestützlauf
30.07.2019	<i>kein Lauftraining</i>	
06.08.2019	19: 30 Uhr	Lauftechnik
13.08.2019	19: 30 Uhr	HITT-Lauftraining
20.08.2019	19: 30 Uhr	Laufend stark
27.08.2019	19: 30 Uhr	Lauftechnik

Die Themen können sich auf Grund der Teilnehmerzahlen, Wetter und örtlichen Gegebenheiten verändern und sind nicht bindend.

Die Themen werden hier absichtlich nicht erklärt -lass dich überraschen, du wirst es lieben!

Jedes Training ist für dich geeignet, wenn du eine Stunde am Stück laufen kannst.

Pro Training werden ca. 5 - 8 km gelaufen - die übrige Zeit setzt sich aus den verschiedenen Trainings zusammen! Dieses Training wird deine Form und deine Lauftechnik weiter verbessern!

Wer es nicht versucht, wird etwas verpassen ;-)