

Cathys Training - Sommer-Läuferabende 2025

Termine		vorraussichtliches Thema
13.05.2025	19: 30 Uhr	Lauf dich stark
20.05.2025	19: 30 Uhr	Laufspiele & Tempotraining
27.05.2025	19: 30 Uhr	Waldlauf
03.06.2025	19: 30 Uhr	Lauftechnik
10.06.2025	19: 30 Uhr	Stretch- und Relax Lauf
17.06.2025	19: 30 Uhr	Waldlauf
24.06.2025	19: 30 Uhr	Lauf dich stark
01.07.2025	19: 30 Uhr	Lauftechnik
08.07.2025	19: 30 Uhr	Laufspiele & Tempotraining
15.07.2025	19: 30 Uhr	Waldlauf
22.07.2025	19: 30 Uhr	Stretch- und Relax Lauf
29.07.2025	19: 30 Uhr	Laufspiele & Tempotraining
05.08.2025	19: 30 Uhr	Lauftechnik
12.08.2025	19: 30 Uhr	Stretch- und Relax Lauf
19.08.2025	19: 30 Uhr	Lauf dich stark

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

Jedes Training ist für dich geeignet, wenn du eine Stunde am Stück laufen kannst.
Rechne für eine Trainingseinheit etwa 90 min ein. Pro Training werden ca. 5 - 7 km gelaufen - die übrige Zeit setzt sich aus dem variierenden Trainingsprogramm zusammen!
Dieses Training wird deine Form und deine Lauftechnik weiter verbessern!
Wer es nicht versucht, wird etwas verpassen ;-)