

Vorbereitungskurs zum Metro Group Marathon Düsseldorf 2017 bei LT-Training

Sie wollen im April 2017 einen Marathon laufen?

LT-Training veranstaltet einen Marathon-Vorbereitungskurs mit einer Zielzeit von 3:00:00 und 3:30:00 Stunden.

Beginn: 7. Januar 2017 – Trainingsstart 13:00 Uhr
Infoabend am 11.01.2017 – ca. 20:15 Uhr
nach dem Training im Vorraum der Sportanlage

Ende: 3. Mai 2017 – Informationsaustausch und Abschied

Ziel des Kurses ist es, gut vorbereitet in Düsseldorf an den Start zu gehen.

Voraussetzung: Mind. ein Jahr Lauferfahrung und eine Laufstrecke über 17 Km locker bewältigen.
Ebenso sollte ein 5:00 Minuten-Tempo über 10 Km gelaufen werden können.

Kursinhalte:

- Trainingspläne für die Dauer des Kurses.
- eine gemeinsame lange Trainingseinheit „Long Jog“ pro Woche mit einem Lauftrainer, meist samstags 13:00 Uhr. Start: 7.1.2017. Das Gelände um den Unterbacher See dient als Trainingsgebiet.
- Info-Austausch zu marathonspezifischen Themen.
- Hinweise zum Laufschuh und Laufstil.
- Unterweisung in die richtige Dehn- und Stretching-Ausführung.
- Koordinationsübungen zur Trainingsergänzung.
- Coaching am Marthontag, den 30.04.2017
- Mit Absprache der Teilnehmer werden zusätzliche Treffen am Mittwoch, meist gegen 18 Uhr, für das gemeinsame Tempotraining in Hilden, Sportplatzanlage „Am Bandsbusch“ koordiniert.

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen.

Die Teilnahmegebühren betragen 90,00 Euro.

Einzelteilnahmen sind durch eine Wochengebühr von 10,00 Euro möglich.

Die Leitung des Kurses liegt bei Wolfgang Neiß, Marathonläufer seit 1983.

Betreut werden Sie zeitweise auch von Andrea Neiß, Marathonläuferin seit 1989.

Für Anmeldungen und Rückfragen steht Ihnen die E-Mailanschrift LT-TRAINING@GMX.DE zur Verfügung. Weitere Infos auch unter www.LT-Duesseldorf.de .