

Vorbereitungskurs zum Metro Group Marathon Düsseldorf 2021 bei LT-Training

Sie wollen im Herbst 2021 einen Marathon laufen?

LT-Training veranstaltet einen Marathon-Vorbereitungskurs mit einer Zielzeit von 2:50:00 Stunden.

Beginn: 3. Juli 2021 – Trainingsstart 13:00 Uhr
Info-Austausch nach dem Training am 3.07.2021 – ca. 15:00 Uhr
am vereinbarten Treffpunkt.

Ende: Oktober 2021 – Informationsaustausch und Abschied

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

Voraussetzung: Mind. drei Jahre Lauferfahrung und eine Laufstrecke über 21 Km locker bewältigen.
Ebenso sollte ein 4:00 Minuten-Tempo über 15 Km gelaufen werden können.

Kursinhalte:

- Trainingspläne für die Dauer des Kurses.
- 10 gemeinsame lange Trainingseinheiten „Long Jog“ mit einem Lauftrainer, meist samstags 13:00 Uhr. Start: 3.7.2021. 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 Marathontag
- Mit Absprache der Teilnehmer werden zusätzliche Treffen am Mittwoch, meist gegen 18 Uhr, für das gemeinsame Tempotraining koordiniert.

Teilnehmerzahl max.: 2 Personen.

Die Teilnahmegebühren betragen 150,00 Euro.

Einzelteilnahmen sind durch eine Wochengebühr von 20,00 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.