

## Cathys Training - Sommer-Läuferabende 2024

Termine		vorraussichtliches Thema
14.05.2024	19: 30 Uhr	Lauf dich stark
21.05.2024	19: 30 Uhr	Laufspiele & Tempotraining
28.05.2024	19: 30 Uhr	Waldlauf
04.06.2024	19: 30 Uhr	Lauftechnik
11.06.2024	19: 30 Uhr	Stretch- und Relax Lauf
18.06.2024	19: 30 Uhr	Waldlauf
25.06.2024	19: 30 Uhr	Lauf dich stark
02.07.2024	19: 30 Uhr	Lauftechnik
09.07.2024	19: 30 Uhr	Laufspiele & Tempotraining
16.07.2024	19: 30 Uhr	Waldlauf
23.07.2024	19: 30 Uhr	Stretch- und Relax Lauf
30.07.2024	<i>kein Training</i>	
06.08.2024	19: 30 Uhr	Laufspiele & Tempotraining
13.08.2024	19: 30 Uhr	Lauftechnik
20.08.2024	19: 30 Uhr	Stretch- und Relax Lauf
27.08.2024	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 ;-)