

run4dreams - Lauftreff

run4dreams-Lauftreff

Liebe Läuferinnen und Läufer!

Der Termin für unseren 3. Lauftreff steht fest!

Montag, dem 03.12.2012 um 18:30 Uhr

(Der Lauftreff findet bei jedem Wetter statt!)

Treffpunkt:

Prater Hauptallee/Ecke Meiereistraße (Stadionparkplatz).

Dauer: ca. 1 Stunde

Programm:

- Einlaufen
- einzelne Übungen aus dem Lauf-ABC (wiederholen Sprunggelenkarbeit, Anfersen und eine neue Technikübung)
- Verbesserung der Grundlagenausdauer mit lockerem Dauerlauf 60-75% der maximalen Herzfrequenz
- Auslaufen mit Steigerungslaufen
- Dehnen

Wir freuen uns auf Euch, Evi und Michi!

Alle News gibts laufend hier und natürlich auch auf unserer Facebook-Seite !