

Athletiktraining für Performer



Athletiktraining nach dem BIG 5 Konzept – BIST DU BEREIT?

ECHTES TRAINING ZU TOP PERFORMANCE IM WETTKAMPF

Auf dem Weg zu deiner neuen Bestzeit brauchst du volle körperliche Leistungsfähigkeit. Bessere Bewegungen, schnellere Zeiten.
Mehr Kraft, mehr Kraft im Abdruck deines Laufschrilles.
Mehr Explosivität, Steigerung der Schrittfrequenz!

Aufbau der Trainingseinheit:

- . Prävention (Kreuzband, Beinachse, Schulter)
- . Schnelligkeit, auch mit Zugwiderständen
- . Mobilität und Stabilität
- . Krafttraining
- . Sprungkrafttraining
- . Lauftechnik
- . Energiesysteme (Intervalltraining)
- . Testing (u.a. Schnelligkeit) auf Anfrage
- . **Spass und Vielseitigkeit im Training**

Dauer: 10 Termine

Zeit: Dienstag, 18:10 – 19:30

Start: 27. Oktober 2017

Ort: Lübeck 1876

Kosten: 60,- Euro pro Teilnehmer – max. 14 Personen

Meldungen an coach@running-athlete.com

Hiermit bestätige ich meine Teilnahme () Unterschrift: