



FIT für den Lübecker Staffelmarahton – die Vorbereitungsgruppe

Ziel:	Fit für den Lübecker Staffelmarahton über jeweils 4,2 km
Zielgruppe:	Fortgeschrittene und Anfänger*innen, die gerne in der Gruppe trainieren

Leistungen:

- 10 gemeinsame Trainingsläufe (Termine siehe unten) immer am Donnerstag um 18:00
- Leistungstest zur Ermittlung der Trainingstempi
- 1 Trainingswettkampf
- Trainingsstruktur für Anfänger*innen und Fortgeschrittene (Trainingsplan)
- Betreuung und Beratung durch erfahrene Lauftrainer
- gemeinsames Gruppenerlebnis

Preis:

- 99,00 Euro

Trainingsort:

- Burgfeldsportplatz und Stadtpark / Lübecker Stadtwald

Leistungsgruppen:

- trainiert wird in 2-3 verschiedenen Leistungsgruppen. Die Anfänger*innen werden schrittweise an die 4,2 km rangeführt. Die Fortgeschrittenengruppe werden ein Mix aus Dauerläufen und Tempotraining absolvieren. **Mindestteilnehmerzahl: 20 Teilnehmer**

Termine Fit für den Lübecker Staffelmarahton:

- 18. August – kurzer GA 1 Dauerlauf und Einteilung der Gruppen
- 25. August – Leistungstest zur Ermittlung der Trainingstempi (Fortgeschrittene)
- 01. September – mittlerer GA 1 Dauerlauf
- 08. September – Fahrtspiel
- 15. September – gemeinsame Staffel ., über je 2,1 km
- 22. September – GA 2 – lange Intervalle
- 29. September – Hügeltraining
- 06. Oktober – GA 2 – mittlere Intervalle
- 13. Oktober – GA 2 – kurz als gemeinsame Staffel
- 20. Oktober – kurzer DL und gemeinsames Einstimmen mit Snacks

Trainerteam:

- Dirk Peters (A-Trainer), Inga Peters (langjährige Lauferfahrung)

Anmeldung bis zum 14.August 2022

Dirk Peters, coach@running-athlete.com, www.lauftrainingsplaene.de
0176-53245806 oder auf Facebook Running Athlete Lübeck



Anmeldung:

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Vorbereitungsgruppe „Fit für den Staffelmara^{thon}“ an.

Trainingsvereinbarung:

zwischen Dirk Peters, 017653245806 oder E-Mail coach@running-athlete.com und

Name: _____ Vorname: _____

Adresse: _____

Telefon: _____ E-Mail: _____

Geburtsjahr: _____ Männlich () Weiblich ()

Läuferfragebogen:

Ich bin Anfänger*in	(<input type="checkbox"/>)
Ich kann 15 Minuten am Stück laufen	(<input type="checkbox"/>)
Ich laufe regelmäßig.	(<input type="checkbox"/>)oft die Woche!

Gesundheitsfragebogen:

Hast du aktuell eine Verletzung?	
Hattest du in der Vergangenheit Operationen oder Verletzungen? Welche?	
Hast du Herz-Kreislaufkrankungen?	

() Ich verpflichte mich ,dass oben genannte Daten, vollständig und der Richtigkeit entsprechen. Ich werde das Training in Eigenverantwortung durchführen und es besteht keine Haftung durch den Trainer im Falle eines Trainingsunfalls (Krankheit, Verletzung oder sonstige Schäden). Mit der eigenhändigen Unterschrift und Überweisung des Rechnungsbetrages erfolgt die rechtsverbindliche Anmeldung zum Vorbereitungstraining für den Lübecker Staffelmara^{thon}.

_____ (Unterschrift)

Dirk Peters, coach@running-athlete.com , www.lauftrainingsplaene.de 0176-53245806 oder auf Facebook Running Athlete Lübeck
--