



Halbmarathonvorbereitung Luxemburg

Du schaffst es 10 km zu laufen und würdest gerne an einem Halbmarathon teilnehmen ?

**Wir trainieren Euch 12 Wochen lang
Für den ING Halbmarathon am 23.Mai 2020**

Kursinhalte:

- Lauf ABC - Übungen
- Laufkraft
- 5 km Testlauf zur Bestimmung von Intensitätsbereichen oder Test zur Bestimmung der max. Herzfrequenz
- Stretching und Faszien-gymnastik
- Lauftechnikanalyse bei TTS Sport mit Jens Nagel
- wöchentlicher Trainingsplan per mail

getfit



Kursdaten:

Termin:

Do jeweils 19.00 Uhr

Start:

27.02.2020

Wo:

Moselstadion Trier

Trainer:

Luca Klimm

Preis: 199,00 €

Ziel:

Halbmarathon Luxemburg
25.5.2020

Mitzubringen sind:

- Laufschuhe
- Trinkflasche
- wetterangepasste Kleidung

getfit

ING  **NIGHT MARATHON
LUXEMBOURG**



Jens Nagel

staatl. gepr.
Sportlehrer

Am Stadion 1 - 54292 Trier
Fon +49 (0) 651 46299007

Mobil +49 (0) 176 65053440
info@getfit-online.de

www.getfit-online.de