

# Dürener Turnverein 1847 e.V. möchte dich herzlichst beim Lauftraining begrüßen!



- ✚ Von ganz jung (ab 10 Jahre) bis ganz Erfahren sind alle Willkommen
- ✚ Vom Laufanfänger bis Leistungssportler sind alle Willkommen
- ✚ oder Du möchtest einfach deine Fitness bzw. Gesundheit verbessern
- ✚ oder Sportprüfungen schaffen (Polizei, Feuerwehr, Sportabzeichen, ...)



## Trainingszeiten:

- Dienstag: 18:00 - 19:45 Düren, Dr. Overhues-Allee 251 (Vor dem Eingang)
- Donnerstag: 18:00 - 19:45 Düren, Euskirchener Straße 124, (Laufbahn)
- Samstag: 10:00 - 11:45 Düren, Euskirchener Straße 124, (Laufbahn)

## Trainingsablauf:

- ✚ 10-20min gemeinsames Ein- und Auslaufen
- ✚ 10-20min Koordination bzw. Lauf ABC
- ✚ Laufprogramm nach dem aktuellen Plan bzw. derzeitigen Leistungsvermögen wird vorgegeben
- ✚ Je nach Jahresrhythmus: Im Anschluss Core-/ Kraft-/ Dehnübungen

## Trainingsplan wird jede 3. Woche erstellt:

- Nach aktuellem Leistungsstand/ Zielwettkampf

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10.01.		2/1km - easy 8km TWL 5:24/5:06	PAUSE oder 5km RDL 6:23 (<70)	3/1km - easy 6x 200m 27sec/ 22sec Tp 1min, 3min		3/1km - easy 3x 2000m 5:04, 5min	11km LDL 6:10 (75)
17.01.		3/1km - easy 10x 400m/ 200m 4:29/5:54 Gesamtzeit !!	7km RDL 6:23 (<70)	3/1km - easy 15x 150m 27/22sec Tp 1min, 2min		3/1km - easy 4x 1400m 4:48, 3min	17km LDL 6:10 (75)
24.01.		2/1km - easy 10km TWL 5:24/5:06	8km RDL 6:23 (<70)	3/1km - easy 8x 300m 27/22sec Tp 1min, 3min		3/1km - easy 5x 1000m 4:40, 5min	19km LDL 6:10 (75)
31.01.		7-8km TDL 4 - 5:09 3 - 4:58 2 - 4:50 1 - 4:45	8km RDL 6:23 (<70)	3/1km - easy 3x(500m+200m) 27sec - 22sec Tp 4min		3/1km - easy 20x 300m 27sec, <80%	22km LDL 6:10 (75)

Falls Dein Interesse geweckt worden ist, würden wir Dich beim gemeinsamen Training gerne begrüßen!

## Bei Fragen zum Training:

1. vorbeikommen oder
2. Kontakt aufnehmen



**Trainingsgruppentrainer:**

Vladislav Heints

0152-55129750 oder

[vlad.heints@gmail.com](mailto:vlad.heints@gmail.com)