Mittel-/Langstreckengruppe Dürener TV 1847 möchte Dich zum gemeinsamen Training herzlichst einladen!

- von Jung (~ 10 Jahre) bis erfahren sind alle Willkommen
- vom Laufanfänger bis Leistungssportler sind alle Willkommen
- Du möchtest deine Fitness bzw. Gesundheit verbessern
- Du möchtest bestimmte Sportprüfungen schaffen (Polizei, Feuerwehr, Sportabzeichen …)

Trainingszeiten/-ort:

- **Dienstag**: 18:00 - 19:45 Düren, Euskirchener Straße 124, Leichtathletikstadion
- **Donnerstag**: 18:00 - 19:45 Düren, Euskirchener Straße 124, Leichtathletikstadion
- **Mittwoch/ Freitag/ Samstag/ Sonntag** kann nach Absprache zusammen trainiert werden

Trainingsablauf:

- 10-20min gemeinsames Ein- und Auslaufen
- 10-20min Koordination bzw. Lauf ABC
- Laufprogramm wird **individuell** vorgegeben
- Je nach Jahresrhythmus: Im Anschluss Core-/ Kraft-/ Dehnübungen

Alle 4. Woche wird ein personifizierter Trainingsplan erstellt:

	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(600m+200m) 27sec +22sec Tp 4min		3/1km - easy 20x 300m 27sec, <80%	22km LDL 6:10 (75)

Bei Fragen zum Training

1. einfach zum Probetraining vorbeikommen oder
2. mit mir über WhatsApp Kontakt aufnehmen

Vladislav Heints
WhatsApp 0152-55129750
vlad.heints@gmail.com