

Gemeinsames Lauftraining

Na, schon gestartet mit Eurem gemeinsamen Lauftraining? Lasst Euch unterstützen und steigt ein in Euren passenden Trainingsplan.

www.landshuter-firmenlauf.de



6. Juni 2024

Für alle Lauftraining-Niveaus

#speedyourteamspirit

Das 8-wöchige Trainingsprogramm startet am Samstag, den 13. April 2024 um 10 Uhr auf der Laufbahn des ETSV09-Stadions.



Zwei weitere Trainingstreffen im Mai mit abschließendem Probelauf auf der Firmenlauf-Strecke folgen.

Dazu stehen auf unserer Internetseite unter ...Medien/Downloads verschiedene Trainingspläne kostenlos zur Verfügung.

▶ **Trainingsplan 5 km Durchhalten**

▶ **Trainingsplan Zielzeit < 23min**

▶ **Trainingsplan Zielzeit < 25min**

▶ **Trainingsplan Zielzeit < 30min**

Kostenlos!

Euer Laufcoach **Alex** von crossfit Landshut startet beim ersten Treffen am **13. April** mit dem Lauf-ABC, Lauftechnik und Intervallläufen. Zudem können hier Fragen z.B. zum optimalen Trainingspuls (max. HF) gestellt werden.

Solltet Ihr vorab Fragen haben oder für Euer Team ein ganz individuelles Lauftraining organisieren wollen, hier stehen Euch richtige Profis zur Seite.

Auch Fragen zu den Plänen können gern per E-Mail, Telefon, oder Instagram etc. beantwortet werden. Das crossfit-Team steht auf allen Kanälen zur Verfügung.

CROSSFIT
LANDSHUT



+49 176 20087240

info@crossfit-landshut.de

Industriestr. 20b, 84030 Ergolding

