

2. + 3. gemeinsames Lauftraining

Lasst Euch weiterhin unterstützen und Euer Training vielleicht noch etwas optimieren.



6. Juni 2024

Für alle Lauftraining-Niveaus

#speedyourteamspirit

Weiter gehts mit dem Lauftraining am Samstag, den 04. Mai 2024 um 10 Uhr diesmal auf der TV64 Landshut - Laufbahn.



abschließendes Lauftraining am Samstag, den 25. Mai 2024 um 10 Uhr auf der neuen Firmenlauf-Strecke.

(Treffpunkt vorderer Parkplatz am Speedwaystadion)

Kostenlos!

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

▶ **Trainingsplan 5 km Durchhalten**

▶ **Trainingsplan Zielzeit < 23min**

▶ **Trainingsplan Zielzeit < 25min**

▶ **Trainingsplan Zielzeit < 30min**

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

