

Ausschreibung

DJK Teutonia Ehrenfeld 1913 e.V. – Laufcamp 2022

- Zeitraum: 04.-15. Oktober 2022
- Teilnehmeranzahl: 5-15
- Unkostenbeitrag: 30 Euro für Mitglieder
50 Euro für Nicht-Mitglieder
- Zielgruppe: Hobby- & ambitionierte Läufer und die, die es werden möchten
- Voraussetzung: Man kann durchgehend 5km locker laufen
- Angebot: Jede Woche 2 Intervall-Trainings auf der Bahn oder am Berg
Jede Woche 1 gemeinsamer Grundlagen-Lauf
Jede Woche 1 lauf-spezifisches Stabi- und Athletik-Training inklusive
Gesamt mindestens 10 Übungsstunden
- Inhalte (Auszug): Sinnvolle Aufwärmübungen
Berg-Intervalle richtig nutzen
Bahn-/Intervall-Training sinnvoll nutzen
Lauf-spezifische Stabi- und Athletik-Übungen
Mobilisation für Läufer
Lauf-Technik optimieren

Vorläufiger Zeitplan:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
03.10.	04.10.	05.10.	06.10.	07.10.	08.10.	09.10.
	18:30h		20:00h	18:30h	11:00h	
Feiertag	Kennlernen & Bahn-Training	-	Stabi-/Athletik	Grundlagenlauf	Bahn-Training	-
	Sportplatz Querenburger Straße		Sporthalle Don Bosco-Schule	Springorum-Trasse	Sportplatz Querenburger Straße	
10.10.	11.10.	12.10.	13.10.	14.10.	15.10.	16.10.
18:30h	18:30h		20:00h		11:00h	
Grundlagenlauf	Bahn-Training	-	Stabi-/Athletik	-	Bahn-Training & Abschluss	-
Springorum-Trasse	Sportplatz Querenburger Straße		Sporthalle Don Bosco-Schule		Sportplatz Querenburger Straße	