Laufintensiv - Wochenende für Läufer und Triathleten.   
Zielgruppe: Läuferinnen und Läufer unter 45 min./10,1km.

Programm/Leistung :

* 5 Trainingseinheiten von Freitag bis Sonntag - 16:30Uhr !  
  Die drei Grundarten des Stretching; Praxis.
* Trainingssteuerung im anaeroben Bereich, Kurzreferat.   
  Neue Trainingsformen für Schnell-Läuferinnen / Frauen unter 35/Männer unter 32 nicht Alter sondern Min. !
* 2 x Frühstück, 1x Abendessen, 1x Kaffee + Kuchen.
* Kosten: ca. 45,00€ für TFFler/ 160,00 für Gäste.
* kein Zwischeneinstieg möglich!
* Früher abbrechen, auch nicht möglich.

Zeitpunkt: 27. - 29. 03. 2015

Anmeldung bis 31.01.15

Michael Most:

Anmeldung direkt per Mail bei mir;

Info-Tel.: 07158/65015

Mimo-Filder@t-online.de