

Trainingsprogramm für Lauf-Einsteiger: In zehn Wochen von 1 Minute auf 60 Minuten

Mo. 08.07.19 Erholungstag, eventuell Dehnen/Stretching/leichte Gymnastik oder leichte Kräftigungsübungen;
Alternativsportarten: Radfahren, Schwimmen, Walken helfen bei der aktiven Erholung

Di. 09.07.19 **60 Minuten langsames Laufen**

Gesamtdauer ca. 60 Minuten

Treffpunkte Dienstag: 18.30 Uhr Parkplatz Zoo

Wie geht es mit deinem Laufen weiter?

**Herzlichen Glückwunsch: Du hast es geschafft und
kannst am Ende des Kurses 60 Minuten am Stück laufen!!!**

Viel wichtiger als diese Leistung ist es aber, dass regelmäßiges Laufen nun zu einem ständigen Bestandteil deines Lebens geworden ist.

**Nur weil unser Kurs jetzt zu Ende ist, musst du aber nicht mit dem Laufen aufhören!
Unser Verein bietet jeden Dienstagabend geführte Laufgruppen an:**

| Laufgruppe | Streckenlänge | Zeit |
|------------|----------------------|-------------|
| L1 | ca. 13 km | 65 – 67 Min |
| L2 | ca. 13 km | 72 – 74 Min |
| L3 | ca. 11 km | 60 – 62 Min |
| L4 | 10,5 km | 64 – 66 Min |
| L5 | 10,5 km | 68 – 70 Min |
| L6 | 9,5 km | 69 – 71 Min |
| L7a | 6 km | 46 – 48 Min |
| L7b | 6 km | 49 – 51 Min |
| L8 | 6 km (mit Gehpausen) | 58 – 60 Min |

Treff / Start: Jeden Dienstag, 18.00 Uhr Parkplatz Zoo

Es muss ja nicht gleich die Laufgruppe 1 sein :-)
Wie wäre es zum Beispiel mit einem Einstieg in die Laufgruppe **7a oder 7b**?

Wir würden uns freuen, dich weiterhin bei unserem Lauftreff begrüßen zu können!