

Viermärker Waldlauf Gemeinschaft e. V.

www.viermaerker-waldlauf.de



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

Mo.	W10	<i>Erholungstag, eventuell Dehnen/Stretching/leichte Gymnastik oder leichte Kräftigungsübungen; Alternativsportarten: Radfahren, Schwimmen, Walken helfen bei der aktiven Erholung</i>
Di.	W10	60 Minuten langsames Laufen Gesamtdauer ca. 60 Minuten

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, Einfahrt Mergelteichstraße, Weitere Infos unter www.viermaerker-waldlauf.de	
Leitung	u. a. Claus Wiczorek	

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 !