

2017

Projekt
Greifensee

Offizieller Ausrüster



Hast du Lust dich gezielt auf den GREIFENSEE Halbmarathon im Herbst 2017 vorzubereiten? Dann habe ich hier eine entsprechende Möglichkeit für dich.

Ich biete ein über 16 Wochen gezieltes Lauftraining an, damit du gut vorbereitet am Samstag, 16.09.2017 in Uster am Start stehst. Wir treffen uns jeweils 1x pro Woche zu einem gezielten Vorbereitungstraining.

Mir ist klar, dass in dieser Vorbereitungsphase auch die Sommerferien auf dem Programm stehen. Das ist auch ok, denn eine gute Vorbereitung beinhaltet auch immer wieder sogenannte Regenerationswochen.

Die Vorbereitung starten am Dienstag, 30.05.2017 um 19 Uhr auf der Oberen Au in Chur.



Was beinhalten die Vorbereitungstrainings?

Es ist ganz einfach; Wer schneller werden will, muss auch schneller und je nach dem auch härter trainieren.

Mit Tempo-, Hügel- und Intervallläufen, gespickt mit Fahrspieltraining, wollen wir deinen Körper auf einen nächsten Level führen. Damit verbunden sind auch immer wieder Elemente aus der Laufschule, gezielte Kräftigungsübungen und Laufstilanalysen.

Die schnellen Trainings machen grossen Spass und die Fortschritte sind rasch sichtbar.



Das Training dauert zwischen 60 und 90 Minuten. Wir treffen uns wieder auf der Oberen Au in Chur (Bushaltestelle beim Schwimmbad):

- Donnerstag, 27.04.2017 / Start 19.00 Uhr / Infoabend Bieler Sport
- Dienstag, 30.05.2017 Start 19.00 Uhr
- Dienstag, 06.06.2017 Start 19.00 Uhr
- Dienstag, 13.06.2017 Start 19.00 Uhr
- Dienstag, 20.06.2017 Start 19.00 Uhr
- Dienstag, 27.06.2017 Start 19.00 Uhr
- Dienstag, 04.07.2017 Start 19.00 Uhr
- Dienstag, 11.07.2017 Start 19.00 Uhr
- Dienstag, 18.07.2017 Start 19.00 Uhr
- Dienstag, 25.07.2017 Start 19.00 Uhr
- Mittwoch, 02.08.2017 Start 19.00 Uhr (*Dienstag ist der 1. August*)
- Dienstag, 08.08.2017 Start 19.00 Uhr
- Dienstag, 15.08.2017 Start 19.00 Uhr
- Dienstag, 22.08.2017 Start 19.00 Uhr
- Dienstag, 29.08.2017 Start 19.00 Uhr
- Dienstag, 05.09.2017 Start 19.00 Uhr
- Dienstag, 12.09.2017 Start 19.00 Uhr
- Samstag, 16.09.2017 Greifenseelauf 2017



Hast du noch Fragen? Dann melde dich sofort bei mir, damit ich dir diese beantworten kann.

Ich freue mich auf deinen Anruf, oder direkt auf deine Anmeldung. Das Vorbereitungstraining kostet CHF 300.

Sportliche Grüsse

Ruedi Frehner
Sägenstrasse 78A
7000 Chur

081 925 37 73 oder
079 304 87 44

ruedi@ruedirennt.ch
facebook.com/ruedirennt
www.ruedirennt.ch

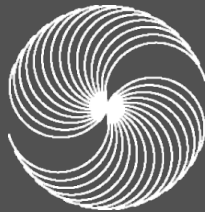




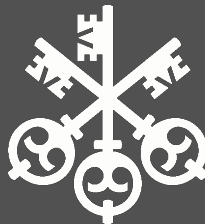
Offizieller Ausrüster



comunicaziun.ch
marketing, grafik, web und druck



**Schaub
Maler AG**



UBS



Offizielle Verpflegung