

Marathon-Seminar



Euer Ziel

Mehr aus dem Marathon-Training machen. Eine optimale Vorbereitung auf den Zürich-Marathon oder sonst einen Langstreckenlauf/Langdistanztriathlon.

Unser Weg

Individuell und doch gemeinsam. Wir liefern die Grundlagen, Ihr als selbständig (mit)denkende AthletInnen setzt gemeinsam und doch individuell um.

Zusatzmodule ergänzen das Grundangebot entsprechend den individuellen Bedürfnissen (gegen separate Bezahlung):
Leistungstests, Techniktraining, spezifische Kurse für Triathleten (Schwimmen, Velo, Trainingslehre), Ernährung.

Schwerpunkte

- Trainingsplanung (Trainingspläne, individuell angepasst)
- Vermittlung von verschiedenen Trainingsformen (inklusive Krafttraining)
- Gemeinsame Trainings am Dienstag
- Betreuung durch erfahrene Coaches.

Termine & Ort

Vom 9. Januar – 27. März 2007 jeweils dienstags von 18.30 - 20.00 Uhr auf der Sportanlage Brand in Thalwil.

Headcoach

Christoph Schmid, 1994 - 2004 Nationaltrainer Mittel-/Langstrecken, Trainer & Coach von André Bucher, Claudia Oberlin und weiterer Läufer und Triathleten.

Info-Abend:

Am Donnerstag, den **14. Dezember 2006**, erfährst DU an einem Infoabend bei **Tempo-Sport** von den Coaches alles über den Inhalt und das Konzept des Laufseminars. Und noch sehr viel mehr. **Beginn: 18.30 Uhr**

Teilnahmegebühr:

CHF 300.- pro Teilnehmer

Infos & Anmeldung zu Seminar & Infoabend: marcel.kamm@tempo-sport.ch