

# GET STARTED! Lauftreff



## Programmübersicht - Herbst 2018

35. Termin	11.09.18	Shop	Cooper-Test bzw. Dauerlauf	10' einlaufen, Cooper-Test= 12' 100%, 15' auslaufen / Dauerlauf als Alternative	
36. Termin	18.09.18	Shop	Intervalle	10' einlaufen, Lauf ABC, 9-6x (1' zügig+20' schnell - Pause 3' locker), 10' auslaufen	
37. Termin	25.09.18	Sportplatz Katzelsdorf	Geländelauf - Fahrtspiel (REKOM, GA1, GA2, WSA)	Rosaliarunde für 1+2 Gruppe - Katzelsdorfsrunde für 3+4 Gruppe	
38. Termin	02.10.18	Shop	Intervalle	10' einlaufen 2km zügig - 1km locker - 2x1km schnell - 500m locker - 2km schnell - 10' auslaufen	Asics Laufschuhtest
39. Termin	09.10.18	Shop	Technik + Intervalle	10' einlaufen, Lauf ABC, 8x(30'' zügig+ 30'' locker), 10' locker, 8x (30'' zügig+30'' locker), 10' auslaufen	
40. Termin	16.10.18	Shop	Wettkampfvorbereitung Piestingtallauf	10' einlaufen, 500m (WK Tempo 5000m) 2' locker, 200m (WK Tempo 5000m) 2' locker, 4x100m (WK Tempo 5000m) 10-15' auslaufen	
41. Termin	23.10.18	Shop	Vorbereitungstraining F-List Läufe	50' Dauerlauf inkl. 4x1' Wettkampftempo (HM, 10er oder 5er)	
42. Termin	30.10.18	Shop	Technik + Dauerlauf	10' einlaufen, Lauf-Technik, 40' Dauerlauf	
43. Termin	06.11.18	Shop	Intervalle + GA2	10' einlaufen - 10x 30'' zügig/30'' locker + 15' GA2 Tempo - 5' auslaufen	
44. Termin	13.11.18	Ternitz Sportplatz	Intervalle	10' einlaufen, 4-6x 1000m schnell (3' Trabpause) 10' auslaufen	
45. Termin	20.11.18	Shop	Technik + GA2	10 einlaufen, Lauf-Technik, 2x2km GA2, 1km locker, 10 auslaufen	
46. Termin	27.11.18	Shop	Cooper-Test	10' einlaufen, Cooper-Test= 12' 100%, 15' auslaufen	
Änderungen vorbehalten!					
<b>Nach den Laufeinheiten ist jeder Teilnehmer auf Erfrischungsgetränke zu einem Come-together im Shop eingeladen!</b>					