

Trainingskonzept

Geschrieben von: Gerd Aengenheister

Dienstag, den 31. März 2015 um 21:30 Uhr - Aktualisiert Mittwoch, den 12. August 2020 um 18:02 Uhr

TRAININGSKONZEPT mit Leichtathletik Nütterden

>>>>>>>> M e h r a l s „nur“ L a u f e n <<<<<<<<<

auf der Sportanlage im SportZentrumNütterden (SZN)

Das TrainerTeam (Kompetenz-Team) stellt sich vor:

Theresia Berns

Kerstin Hoffmann

Ferdy Wissink, Dipl.(Sport)Physiotherapeut.nl (AllroundPhysio)

Fitness-Trainer,

Marc Welmans

Gerd Aengenheister

Trainingsdauer 90 Minuten

TrainingsThematik: Funktionalität, Mobilität, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Lauf-ABC,

Trainingsaufbau: Aufwärmen, Gymnastik, Koordination.

Zusätzl.Angebot/Gesprächskreis Fragen zu Herzkreislauf, Sehnen und Muskeln, Ernährung,

Trainingsaufbau HM/M, Regeneration

mit den Physiotherapeuten von ALLROUNDPHYSIO

Ergänzendes Training: Zum gemeinsamen Lauftreff sind die Sportler eingeladen

jeden Mittwoch 19 Uhr und/oder .

jeden Samstag 16.30 Uhr (bekannt als Feierabend-Lauftreff)

Treffpunkt: Parkplatz Sieben Quellen, Römerstr. in Nütterden

Lauftreffbetreuer: Susanne (Sportwartin), Peter (Sportwart), Gerd (Lauftreffleiter)

Betreuer, Info für Planung,/Wettkämpfe, Vereinsinfo

Der Sonntag-Lauftreff, 10 Uhr, bleibt ein Ausweichtermin für Geübte und Laufunerfahrene (Anfänger) und Rekonvalessenten.

Herzlich eingeladen sind alle aktiven Sportler im Verein und interessierte AusdauerSportler aus nah und fern

Trainingskonzept

Geschrieben von: Gerd Aengenheister

Dienstag, den 31. März 2015 um 21:30 Uhr - Aktualisiert Mittwoch, den 12. August 2020 um 18:02 Uhr

zum Training um 19 Uhr im SportZentrum Nütterden (SZN).

Eine (einzige) Voraussetzung ist die Vereinsmitgliedschaft im Verein Leichtathletik Nütterden und der Wille zur Leistungsverbesserung mit Spaß am Sport.

Für Unentschlossene wird ein Schnuppertraining (3TE) kostenlos angeboten.

Â