



Wir bereiten dich perfekt auf den Sparkasse 3 Ländermarathon 2025 vor!

Ein bewährtes und erfahrenes Team von Trainern steht mir zur Seite, wenn wir bis Oktober deine persönliche Leistungsgrenze nach oben verschieben, und dich Startklar machen für deinen Marathon oder Halbmarathon. Wir werden alle notwendigen Maßnahmen setzen, damit du perfekt vorbereitet am 12. Oktober an der Startlinie stehst.

Durch das Trainieren in der Gruppe ist eine Leistungssteigerung garantiert!

Auch wenn es dein erster HM oder Marathon ist, mit einer professionellen und individuellen Betreuung und Einsatz garantiert machbar!

Wir freuen uns auf deine Anmeldung!

Günter und Team

Details Laufseminar

Beginn: 06. Mai 2025 um 19:00 Uhr

Trainingseinheiten: Immer am Dienstag

Ort: Bodenseestadion Bregenz

Dauer: 22 Wochen

Zielgruppen: Ambitionierte, Fortgeschrittene, Hobbyläufer und Einsteiger

Kosten: Marathon: 295€ - Viertelmarathon, und Halbmarathon: 265€

Fragen an: laufseminar@sparkasse-marathon.at

Anmeldung an: laufseminar@sparkasse-marathon.at

Inhalt Anmeldung: Name, Geb-Datum, Bewerb, Ziel, Tel, Mail

Skinfit Shirt: optional 49.-/statt 90.- OJa ONein

Anmeldeschluss: 01. April 2025

Inhalte Laufseminar

Laktat-Test/ Stoffwechsel-Diagnostik

Im Laufseminar ist ein Laktat-Stufentest im Wert von **175€** inkludiert.

Mit dieser Untersuchung werden die Zielzeiten bzw. die Herzfrequenzbereiche für das Training/Trainingsplan ermittelt. Infos auf: www.sport-leistungsdiagnostik.at

Die Test finden in Feldkirch im Labor statt und werden ab Anmeldung beginnen!

Trainingseinheit/ Professionell und Abwechslungsreich

Die wöchentliche Trainingseinheit (Dienstags) dauert zwischen 70 und 90 Minuten. Vom Grundlagentraining über Tempotraining bis hin zum wichtigen Intervalltraining wird alles geboten. Das Training in der Gruppe setzt bei jedem noch die letzten Reserven frei!

Stabilisations / Krafttraining / Stretching / Koordination

Jede Laufeinheit beginnt ein Koordinations und Beweglichkeitstraining (Laufschule) oder wird mit einer Kraft und Stretching-Einheit abgeschlossen! Dadurch wird die Regeneration gefördert und die Verletzungsgefahr vermindert! *Trainerin Andrea Mitgutsch leitet diese Einheiten. (www.personaltrainer-outdoorfit.at)*

Skinfit T-Shirt: optional zum Preis von 49.- statt 90.-

Lauf ABC/Lauftechnik/Laufanalyse

Die Lauftechnik ist ein weiterer Schwerpunkt. Während den Einheiten werden wir den Laufstil bei Bedarf korrigieren und Änderung am Laufstil vornehmen! Auch Videoanalysen im Rahmen der Leistungsdiagnostik und während dem Training auf der Bahn werden stattfinden!

Workshops: Ernährung / Trainingsplanung / Wettkampfeinteilung,

Laufschuhtest: Im Rahmen eines Trainings haben wir die Möglichkeit verschiedene Modelle in der Praxis zu testen und günstiger zu erwerben! Unser Partner **Richtige Schuhe Schnetzer** sorgt für den perfekten Laufschuh!

Startplatz: Die Startkarte für deinen Bewerb ist im Paket inbegriffen.

Physiotherapie/Wehwehchen/

Bei Fragen und kleinen Wehwehchen steht Physiotherapeutin Julia Rützler mit Rat und Tipps zur Verfügung!

Trainingsplan: 15 Wochen Rahmentrainingsplan