

# Lauftraining NLZ Ostschweiz

---

<b>Wann:</b>	Samstag, 09.30 – 11.30 Uhr vom 05.05.18 – 01.09.18 (genaue Daten siehe Trainingsplan)
<b>Wo:</b>	Leichtathletikanlage Landhaus in Teufen
<b>Wer:</b>	Motivierte Athletinnen und Athleten ab U16, die regelmässig am Samstag ins Training kommen (mind. 4 besuchte Trainings von 8 möglichen)



## **Trainingsangebot:**

Wir bieten ein alters-- und stufengerechtes Lauftraining an. Schwerpunkte des Trainings sind laufspezifische Kraft und eine Mittelstreckentechnik, die sich am Sprint orientiert, aber den individuellen Gegebenheiten angepasst ist. Das Training ist als Ergänzung zum Vereinstraining gedacht. Die Belastung wird immer zu Beginn des Trainings individuell abgesprochen. Genauere Trainingsinhalte werden auf dem Doodle Link oder per Mail veröffentlicht.

## **Trainer:**

Beat Fäh (NLZ Trainer, Trainer Spitzensport Swiss Olympics)

## **Kosten:**

CHF 60.00 (entspricht den beschlossenen CHF 15.00 / Training, 4 Trainings geschenkt)

## **Durchführung ab mindestens 3 Athletinnen und Athleten.**

Ich freue mich auf deine Anmeldung!

**Anmeldung bis am Sonntag, 22. April 2018 an:**

Beat Fäh  
Leitung NLZ Ostschweiz  
[b.faeh@nlz-ostschweiz.ch](mailto:b.faeh@nlz-ostschweiz.ch)

Sa	28.04.2018	Kaderzusammenzug Ostschweiz Athletics (St. Gallen)
Sa	05.05.2018	Lauftraining (Teufen)
Sa	12.05.2018	IBL Länderkampf in Konstanz
Sa	19.05.2018	Lauftraining (Teufen) Pfingstwochenende
Sa	09.06.2018	Lauftraining (Teufen)
Sa	16.06.2018	Lauftraining (St. Gallen)
Sa	23.06.2018	Lauftraining (Teufen)
Sa	14.07.2018	Lauftraining (Teufen)
Sa	21.07.2018	Sommerferien
Sa	28.07.2018	Sommerferien
Sa	04.08.2018	Trotz Sommerferien ein Lauftraining (Teufen)
Sa	11.08.2018	Sommerferien
Sa	25.08.2018	OZB-Meeting Jona
Sa	01.09.2018	Lauftraining (St. Gallen)
Sa	08.09.2018	SM Nachwuchs