

ENDURANCE SPEED UP Lichtenstein-Trail

by Timo Zeiler

**Du bist Läufer, hast erste Erfahrung im Trailrunning gesammelt und möchtest lernen wie man gekonnt über die schmalen und technischen Trails fliegt? Du bist bereits erfahrener Trailrunner und möchtest dein Training effizienter gestalten und schneller werden?
Dann haben wir das richtige Paket für dich zur Vorbereitung auf den Lichtenstein-Trail am 23.05.2020.**

Trainingspakete:

ENDURANCE SPEED UP –
BASE 135,00 € / Person

- Trainingsplan für 15 Wochen
- 1 betreutes Training / Woche (Gesamt 15 Trainingseinheiten)
- Samstag 14:00 Uhr (Dauer ca. 2,5 h)
- Aufwärmprogramm (Lauf ABC, Mobilisation)
- Training auf einem Streckenabschnitt des Lichtenstein-Trail (ca. 10 km bis 15 km Intervall Training, Fahrtspiel)
- Tipps zu Lauftechnik (Laufen im technischen Gelände, bergauf / -ab Laufen, Laufen mit Stöcken, etc.)
- Treffpunkt: Lichtensteinhalle – Lichtenstein Unterhausen
- Termin wöchentlich 08.02. bis 16.05.2020

ENDURANCE SPEED UP –
ADVANCED 235,00 € / Person

- Trainingsplan für 15 Wochen
- 2 betreute Trainings / Woche (Gesamt 30 Trainingseinheiten)
- Trainingsinhalte:
- Einheit 1 – Dienstag 18:30 Uhr (Dauer ca. 2 h)
- Aufwärmprogramm
- Lauf ABC
- Lauftechnik (Koordination – Vorbereitung auf das Laufen im technischen Gelände)
- Kraftausdauer
- Schnelligkeit
- Einheit 2 – Samstag 14:00 Uhr (Dauer ca. 2,5 h)
- Aufwärmprogramm (Lauf ABC / Mobilisation)
- Training auf einem Streckenabschnitt des Lichtenstein-Trail (Streckenlänge ca. 10 bis 15 km – Intervall Training, Fahrtspiel)
- Tipps zu Lauftechnik (Laufen im technischen Gelände, bergauf / -ab Laufen, Laufen mit Stöcken, etc.)
- Treffpunkt: Lichtensteinhalle – Lichtenstein-Unterhausen
- Termine wöchentlich: 04.02. bis 19.05.2020

Anmeldung und Info:
timozeiler@googlemail.com
Anmeldeschluss: 02. Februar 2020
Infos zum Trainer: www.timozeiler.com

Infos zum Wettkampf:
www.lichtenstein-trail.de

Voraussetzung für beide Pakete:
Du bist kein Laufanfänger und bist in der Lage eine Geschwindigkeit von 06:15 min/km über 10 km oder Halbmarathon zu laufen

ENDURANCE SPEED UP Lichtenstein-Trail

Der Trainer/zur Person:

Timo Zeiler
Ausbildung: Trainer C Leistungssport –
Leichtathletik

Erfolge:
6 x Deutscher Meister Berglauf
Platz 4 bei Berglauf EM
Platz 7 Berglauf WM
von 1999 bis 2014 Berglaufkader des DLV

Bestzeiten:
3000m Bahn: 08:29,73 min
10 km Straße: 30:47 min
Halbmarathon: 1:07:35 h



Lichtenstein TRAIL

11 km

2020

22 km

save the date!

44 km

23. Mai 2020