

Leichtathletik

Sauerlach e.V.

Sauerlacher Läufer starten erfolgreich ins
»LAUF10!«-Training



Das LAUF10!-Training hat in Sauerlach am 28. April 2014 mit 24 Teilnehmern begonnen und wir freuen uns, dass neben unseren »alten Hasen«, die nun schon zum 3. Mal bei LAUF10! mitmachen, besonders auch 8 »neue Gesichter« etwas für ihre Gesundheit und Fitness tun wollen. Nach der Einweisung durch unseren Lauftrainer Christian ging es dann auch gleich auf die Strecke, wobei zunächst nur kurze Intervalle zwischen



Laufen und Gehen auf dem Programm standen. Aber bereits während der folgenden Trainingstage zeigte sich, dass sich die detailliert ausgearbeiteten Trainingspläne der TU München Sportmedizin für jeden Fitnesslevel eignen und eine konstante Leistungssteigerung bei allen Teilnehmern bewirken, ob Lauf-Anfänger oder geübter Hobbyläufer.

Trainiert wird über einen Zeitraum von 10 Wochen regelmäßig mit zwei Trainingseinheiten pro Woche. Treffpunkt ist jeweils montags um 19 Uhr am neuen Friedhof in Sauerlach am Pechlerweg und donnerstags um 19 Uhr an der Kirche in Arget.