

Liebe Vereinsmitglieder,

Ihr habt die Möglichkeit an folgenden Trainingseinheiten der Tri-Speedys teilzunehmen:

LAUFTRAINING:

Montag 18:00 – 19:00 Uhr:

Kinderlauftraining in Kombination mit Athletik, Spielen und Lauf ABC

Montag 18:00 – 19.00 Uhr:

Jugendliche und Erwachsene (außer Sommerferien)

Trainingsinhalte - Grundlagentraining:

Warmlaufen

Lauf ABC

Steigerungen

Sprints

Kräftigungsübungen

Dehnen

Montag 19:00 - 20:00 Uhr:

Fortgeschrittenentraining nach Absprache

Das Training wird jeweils auf die individuellen Fähigkeiten, Trainingsstände und Ziele der Teilnehmer angepasst. Hierbei steht natürlich die gesunde Lauftechnik im Fokus der Trainer um darüber die eigene Leistungsfähigkeit zu verbessern.

Der Sportplatz der BBZ ist als Trainingsort vom Parkplatz des Vereinsheims von Arminia Vöhrum in der Posener Str. zu erreichen.

ALLGEMEINE ATHLETIK (Trilates):

Dienstag 19:30 - 21:00 Uhr:

Gymnastikhalle der BBZ Sporthalle in Vöhrum Stabilisations- und Kräftigungstraining (Sommerpause je nach Beteiligung und Ferien)

Alle Trainingseinheiten werden selbstverständlich von Lauftrainern begleitet.