

Nächste Woche starten unsere  
2 neuen Kurse:

montags:

Hyrox Outdoor Training

dienstags:

Lauf-Tempotraining

Ort: Sportplatz Kredenbach, Kellershain

Zeit: 17:30Uhr, 60min

kostenfrei im Juni & Juli

Mitbringen müsst Ihr nur Euch, gute  
Laune und Bock auf Schwitzen und  
Anstrengung!

Bitte meldet euch per PN bei mir zum  
Training an!

# Lauftraining Lauftempotraining



Alle laufen dir weg oder an dir vorbei?  
Nicht mehr lange!

Mit dem Lauftraining von MACHSPORT bieten wir dir ein Lauftrainingsangebot, dass dich schneller macht.

Da zum Laufen nicht nur „das Laufen“ an sich gehört, ist unser Training wie folgt aufgebaut:

Eine sehr wichtige Rolle beim Laufen spielen die Komponenten „Kraft & Muskulatur“, somit wird unser Training auch mit dem Einfluss von Krafttrainingseinheiten, zum Aufbau von läuferspezifischer Muskulatur, gestaltet.

Muskulatur macht dich nicht nur schneller, sondern Muskulatur schützt dich vor Verletzungen.

Ein durch Krafttraining gut ausgebaute Sehnen- und Bandapparat, verträgt mehr Belastungen und Trainingsreize.

Durch Setzen neuer Reize zum Beispiel durch kombiniertes Lauf- und Krafttraining, muss sich der Organismus immer wieder auf neue Beanspruchungen anpassen. Eine zielgerichtete Trainingssteuerung setzt den Körper immer wieder vor neue Herausforderungen mit dem Ziel einer optimalen Leistungsanpassung.

## Dein Überblick:

### Trainingsinhalt:

- Laufeinheiten in der Gruppe, inkl. laufspezifischem Krafttraining
  - HIIT-Einheiten (High Intensive Intervall Einheiten)
  - Mobility-Training
  - Stärkung deines Herz- und Kreislaufsystems
  - Förderung der aeroben und anaeroben Ausdauerfähigkeit
  - Ausdauerstest und Re-Tests
- **Wann:** dienstags 17.30Uhr à 60 Minuten  
- **Wo:** Sportplatz Kellershain, 57223 Kreuztal-Kredenbach  
- **Trainer:** Christina  
- **Kursgebühr:** trainiere zunächst im Juni & Juli kostenfrei

Haben wir dein Interesse geweckt? Schau doch einfach mal vorbei und probiere es aus!

Sollten noch Fragen offengeblieben sein, dann melde dich einfach.

Ich freue mich über deinen Anruf (015124145689) oder deine Mail (christina@machsport.de).

Viele Grüße

Christina

MACHSPORT  
Christina Dobers  
Ferndorferstr. 2  
57223 Kreuztal  
Tel.: 0151/24145689  
www.machsport.de  
Instagram: machsportsince2022