



Marathon-/Halbmarathontraining für den 32. Regensburg Marathon am 12. Mai 2024

Voraussetzungen:

- Du solltest körperlich fit sein und keine gesundheitlichen Probleme haben.
- Du solltest 120 min. (Marathon) bzw. 60 min (Halbmarathon) am Stück laufen können.

Mit den Trainingsplänen (Marathon und Halbmarathon) bereiten wir uns auf die Wettbewerbe vor.

Den Trainingsplan erklären wir Dir und Du erhältst diesen bei Deiner ersten Trainingseinheit.

Die Trainingsvorbereitung erfolgt auf (meist) flachen Laufstrecken rund um Regensburg.

Zeitaufwand und Trainingsaufbau:

Marathontraining: Start Montag, 05. Februar 2024
14 Wochen, 3 - 4 x pro Woche,
3 Intensiv- und 3 Ruhephasen

Halbmarathontraining: Start Montag, 19. Februar 2024
12 Wochen, 3 x pro Woche
3 Intensiv- und 2 Ruhephasen

Durch das Marathon- / bzw. Halbmarathontraining führen Euch Richard Ettl und Birgit Schwabl.

Kosten:

Marathontraining: 70 €

Halbmarathontraining: 50 €

Für Mitglieder ist das Training kostenfrei.

Wer am Ende des Trainings Mitglied beim LLC Marathon Regensburg e.V. wird, ist im laufenden Jahr beitragsfrei.

LLC Marathon Regensburg e.V.



Wir freuen uns auf alle Laufbegeisterten, die durch eine gute Trainingsvorbereitung den 32. Regensburg Marathon oder Halbmarathon laufen möchten.

Anmeldung auf: lauftreff@llc-marathon-regensburg.de

„Hiermit möchte ich mich für das Marathontraining/Halbmarathontraining anmelden.“
Bitte nennt Euren Namen, Vornamen und die Kontaktdaten.

Die Teilnehmerzahl ist auf jeweils 20 Läufer/innen begrenzt. Wir schreiben euch eine Woche vor Trainingsstart an.