



TRAINING IM VEREIN IST LANGWEILIG?
NICHT MIT UNS!

MARATHONVORBEREITUNG

MÜNSTER MARATHON 03.09.2023

VOM MARATHON-EINSTEIGER
BIS ZUM BESTZEITENJÄGER

12 WOCHEN
MARATHONVORBEREITUNG

INDIVIDUELLER TRAININGSPLAN
BEGLEITETES GEMEINSAMES TRAINING

FAKTEN:

- INTERVALLTRAINING IN VERSCHIEDENEN TEMPOGRUPPEN
- DAUERLÄUFE MIT DEM LAUFTREFF
- OPTIONAL: ATHLETIKTRAINING/CROSSFIT
- LANGE VORBEREITUNGSLÄUFE INKL. VERPFLEGUNG

START: 12.06.2023 **ANMELDESCHLUSS:** 30.04.2023

KOSTEN: 130,00 € (WERDEN BEI NEUANMELDUNG IM TVG VERRECHNET / KOSTENLOS FÜR TVG MITGLIEDER)

ANMELDUNG: UNTER WWW.LAUFEN-OS.DE

KONTAKT: MARKUS TITGEMEYER: 0151 50 66 55 71

WEITERE INFOS UNTER: WWW.TVG-SPORT.DE **INSTAGRAM:** @tvg_leichtathletik