

Lauftreff - Angebote ab 04/2018: Anfänger/Fortgeschrittene:

Frühjahr = gute Vorsätze = sportliche Aktivität = Laufreffteilnahme in netter Atmosphäre vor Ort = mit TSG-Gemeinschaftserlebnis individuelle Ziele erreichen!!



| | „TSG-Anfänger-Gruppe“ „<u>langsam</u>“ | „TSG-Wieder-einsteiger-Gruppe“ „<u>stetig</u>“ | „TSG-Durchläufer-Gruppe“ „<u>moderat</u>“ | „TSG-Durchläufer-Gruppe“ „<u>flott</u>“ | „TSG-Halb-Marathon-Gruppe“ „<u>moderat</u>“ |
|---|---|--|---|--|---|
| Voraussetzungen ? | Keine: Wir fangen mit 2 Minuten Laufabschnitten ganz langsam mit Gehpausen an und steigern uns alle 2 Wochen um jeweils 1 Laufminute auf längere Laufabschnitte. | Ausreichende: Gegenwärtiger Trainingsstand sollte geringe, aber ausbaubare Grundlage bilden; Ziel ist mit evtl. 1-2 Gehpausen langsam durchzulaufen. | Befriedigende: Gegenwärtiger Trainingsstand sollte gewisse, ausbaubare Grundlage bilden; Ziel ist jeweils mit der Gruppe durchzulaufen. | Gute: Gegenwärtiger Trainingsstand sollte gute + stabile Grundlage bilden; Ziel ist jeweils bei etwas erhöhter Geschwindigkeit mit der Gruppe durchzulaufen. | Gute bis sehr gute: Solide Grundausdauer ist vorhanden, 10km am Stück dürfen kein Problem sein. |
| Erfahrung ? | Lauferfahrung nicht vorhanden: für uns total wichtig; jeder kann bei regelmäßiger Teilnahme + etwas Ehrgeiz mitkommen | Lauferfahrung kaum vorhanden: Gemäßigtes Eigentaining schon etwas erfolgt; Gruppe soll Verbesserung und Abwechslung bringen. | Lauferfahrung vorhanden: Eigentaining schon etwas erfolgt; Gruppe soll Verbesserung und Abwechslung bringen. | Lauferfahrung stabilisiert: Eigentaining bereits erfolgt; Gruppe soll Verbesserung und Abwechslung bringen; etwas höheres Niveau | Lauferfahrung prima entwickelt: Gezieltes Training für Teilnahme an Halbmarathon im Herbst. Aufbau von Ausdauer und Kraft. |
| Dauer ? | Wochen: 1 - 3: 40 - 60 Min Wochen: 4 - 6: 60 - 70 Min Wochen ab 7.: > 60 Min | Ca. 40 – 50 Minuten | 50 bis 80 Minuten | 60 – 90 Minuten | 60 – 120 Minuten |
| Tempo ? | Wirklich langsam und mit Gehpausen | ca. 6,0 bis 8,0 km pro Std, bei Bedarf mit Gehpausen | 7,0 bis 9,0 km pro Stunde | 7,5 bis 10,0 km pro Stunde | 8,0 bis 9,5 km pro Stunde |
| Termine ? | <u>Laufangebote 3x pro Woche: 1) Di. 19.00 h, 2) Do. 19.00 h + 3) So. 10.00 h // Wir laufen bei jedem Wetter !!!</u> | | | | |
| Welche Leistungsziele hat die Gruppe ? | <u>Von 0 km auf 10 km in 21 Wochen</u> Fast immer andere Strecke Teilnahme 10km-TSG-Wuzzelauf am So., den 09.09.2018 (u.a.) <u>Das schaffen wir !!!!!!!</u> | Zunächst jeweils gleiche Strecke, in Form des „5,5km-Wuzzelaufes“ Immer klar berechenbare und gleiche Lauf-Anforderung = beruhigend! | Fast immer andere Strecke Teilnahme 10km-TSG-Wuzzelauf am So., den 09.09.2018 Teilnahme 10km Läufe in der Region | Fast immer andere Strecke Teilnahme 10km-TSG-Wuzzelauf am So., den 09.09.2018 Teilnahme 10km Läufe in der Region. | <u>Von 10 km auf 21 km in 21 Wochen</u> Fast immer andere Strecke Teilnahme 21,1km-TSG-Wuzzelauf am So., den 09.09.2018 (u.a.) <u>Das schaffen wir !!!!!!!</u> |
| Wer leitet die Gruppe ? | Bernd G. Krause krause-bernd@t-online.de Tel.: 06174-931191 | Andrea Griem Fam-griem@t-online.de Tel.: 06174-1586 | Olaf Besser obbs@gmx.de Tel.: 0179-6913444 | Michael Freund michaelfreund@gmx.net Tel.: 06174-256289 | Josef Krzywon josef@tsg-altenhain.de Tel.: 06174-293307 |
| Zusatz-Infos ? | Gruppen starten zeitlich immer parallel, Gruppenwechsel immer möglich; Stretching im Anschluss obligatorisch durch Gruppenleiter koordiniert; bis auf „Wiedereinsteigergruppe“ abwechselnde Routen, häufig mit „Tanuscharakter“; Vereinsmitgliedschaft (= Erwachsene € 66,00 p.a.) nach „Reinschnupperphase“ von 3 Wochen erforderlich; Hauptlaufsaion aller Gruppen v. April – Oktober, wobei Angebote angepasst ganzjährig durchlaufen; Gruppengröße je < 20; Teilnahme an Volksläufen in Umgebung; „häufig lockere after-run-Feten in Kahlbachquelle“ <u>Start nach Winterpause: Dienstag, den 10.04.2018, 19.00 Uhr - Treffpunkt Parkplatz Kahlbachhalle -</u> | | | | |