

# NF LAUFTREFF



## AKTIVMONAT

**APRIL APRIL der macht was er will .....**

**A....Aktivmonat → April**

**P....Powerberg → Di 03.04. → Rosenthal-Hinterholz-Rudolfshöhe**

**R....Reaktionslauf → Di 10.04. → Koordinationsübungen, Lauf ABC**

**I.....Intervalltraining → Di 17.04. → 1 km Schleife beim Traisenspitz**

**L.....LongJog → Di 24.04. → 14-20 km Lauf**

Die Teilnahme ist natürlich freiwillig!

Eine Laufgruppe läuft immer parallel eine normale Lauftreffrunde.

Mit dem Aktivmonat wollen wir Abwechslung in den Trainingsalltag bringen und verschiedene Formen des Lauftrainings aufzeigen.

## NF LAUFTEAM



## Geplanter detaillierter Ablauf

Es werden mehrere Tempo-Gruppen angeboten. Zusätzlich läuft eine Gruppe eine normale Lauftreffereinheit (flach, 6-8 km). Das Programm wird auf die Teilnehmer vor Ort abgestimmt.

1) **Di 03.04. Berglauf:**

Die 1er Gruppe läuft Hugo-Rosenthal-Hinterholz-Rudolfshöhe-Hugo.

Die 2er Gruppe läuft Hugo-Rosenthal-Hinterholz-Ochsenburg-Hugo.

Die 3er Gruppe läuft Hugo-Reith-Dörfel (zum Schloss Ochsenburg rauf)-Ochsenburg-Hugo.

2) **Di 10.04. Reaktionslauf:**

Wir laufen alle gemeinsam ein (ev. Stadtlaufrunde), dann machen wir gemeinsam im Park Lauf ABC. Zwischendurch werden kleinere Gruppen heraus genommen und auf der Traisen über die Steine ein paar Koordinationsübungen gemacht. Die Anderen traben im Park, machen Lauf ABC Übungen.

3) **17.04. Intervalltraining:**

Wir werden gemeinsam einlaufen und dann beim Traisenspitz eine 1300 m Runde laufen, 1000 m Speed, 300 m austraben.

Wir bieten Intervalltempo 4:00 min/km , 4:30 min/km, 5:00 min/km, 5:30 min/km, 6:00 min/km an. Dazu kann dann jeder noch sein Tempo dazwischen finden.

4) **24.04. LongJog:**

Die 1er Gruppe läuft ca. 20 km (Hugo-Traisen km Stein 19-Hugo-Engelbauerbrücke-Hugo) wobei wir nach ca. 16 km wieder in Wilhelmsburg sind, falls jemand früher aussteigen will.

Die 2er Gruppe läuft 16 km (Hugo-Rotheau/Traisen-Hugo-Engelbauerbrücke-Hugo). Hier sind wir nach 12 km zurück, falls jemand früher aussteigen will.

Die 3er Gruppe läuft 14 km (Hugo-Rotheau-Hugo-Engelbauerbrücke-Hugo). Auch hier sind wir nach 10 km zurück, falls jemand früher aussteigen will.