

NF LAUFTREFF



AKTIVMONAT

APRIL APRIL der macht was er will

- A....Aktivmonat** → Di 02.04. → **Fahrtenspiel, Wechseltempo**
- P....Powerberg** → Di 09.04. → **Rosenthal-Hinterholz-Rudolfshöhe**
- R....Reaktionslauf** → Di 16.04. → **Koordinationsübungen, Lauf ABC**
- I.....Intervalltraining** → Di 23.04. → **0,5 km Schleife Traisenspitz**
- L.....LongJog** → Di 30.04. → **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 Laufstrecke (flach, 6-8 km). Das Programm wird auf die Teilnehmer vor Ort abgestimmt.

1) **Di 02.04. Aktivmonat - Fahrtenspiel:**

Wir laufen wie gewohnt in verschiedenen Laufgruppen und wechseln beim Laufen das Tempo alle 10 Minuten. Langsam – flott – ambitioniert – langsam – ambitioniert – traben - auslaufen

2) **Di 09.04. 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.

3) **Di 16.04. Reaktionslauf:**

Wir laufen alle gemeinsam ein (ev. Stadtlaufrunde), dann machen wir gemeinsam im Park Lauf ABC und spielerische Laufübungen. 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, Dehungs- und Kräftigungsübungen, etc..

4) **Di 23.04. Intervalltraining:**

Wir werden gemeinsam einlaufen und dann beim Traisenspitz 8 x 500 m Speed, 200 m austraben auf einer Runde laufen.

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.

5) **Di 30.04. LongJog:**

Zugfahrt von Kreisbach Richtung Hainfeld. Abfahrt am Kreisbacher Bahnhof um 17:23 Uhr!

Die 1er Gruppe läuft ca. 17-21 km (Hainfeld/Rohrbach retour - Hugo - Engelbauerbrücke-Hugo) wobei wir nach ca. 17 km wieder in Wilhelmsburg sind, falls jemand früher aussteigen will.

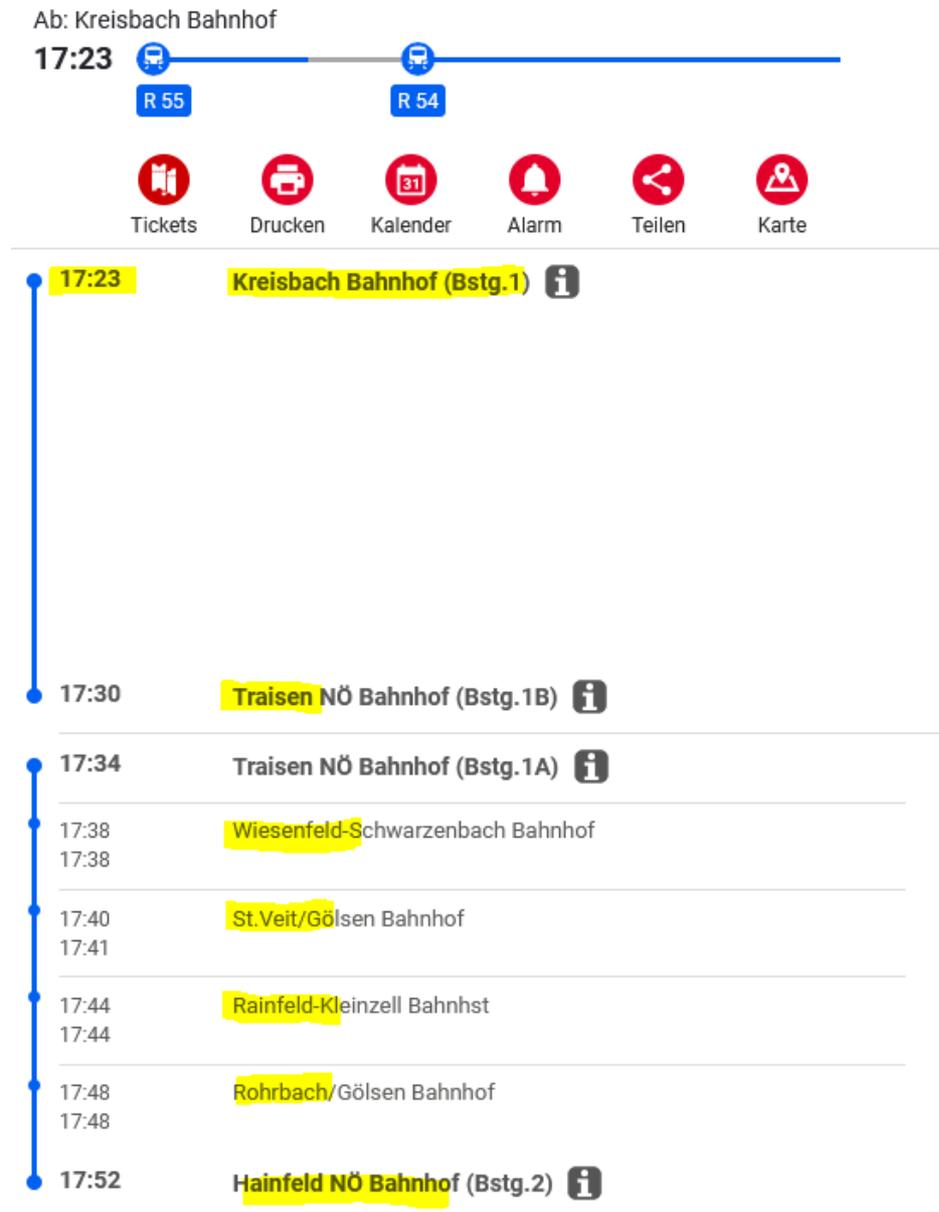
Die 2er Gruppe läuft 11-15 km (St.Veit retour- Hugo-Engelbauerbrücke-Hugo). Hier sind wir nach 11 km zurück, falls jemand früher aussteigen will.

Die 3er Gruppe läuft 9-13 km (Wiesenfeld retour – Hugo - Engelbauerbrücke-Hugo). Auch hier sind wir nach 9 km zurück, falls jemand früher aussteigen will.

Zugplan für 30.04.2024:

Treffpunkt 17:15 Uhr in Kreisbach Zughaltestelle

Abfahrt 17:23 Uhr:



Die Kosten für die Zugtickets werden ca. 5 EUR betragen.