



Mag. THOMAS DOBLHAMMER  
Sportwissenschaftler & Trainer



# TD LAUFTRAINING

**TRAININGSKURS FÜR AMBITIONIERTE HOBBY & LEISTUNGSSPORTLER/INNEN!**

**Ort: in Linz! - Pleschingersee, Petrinum (Berg), Eisenbahnbrücke**

**OKTOBER 2024 - MAI 2025**

**15 Termine, jeweils am Samstag, 09.00 - 10.00 Uhr**

In diesem regelmäßigen Lauftraining wird individuell an der Leistungsverbesserung der Sportler/innen gearbeitet, vor allem im konditionellen Bereich

**Inhalte:** Verbesserung der Schwellen-Laufgeschwindigkeit, Hügeläufe zur Schulung der Ausdauer und Kraftkomponente, Sprintübungen zur Steigerung der Bewegungsgeschwindigkeit. Rückmeldungen zur Lauftechnik werden individuell gegeben

**Zielgruppe:** ambitionierte Hobby- und Leistungssportler/innen, die über gute motorische Fähigkeiten im Laufen verfügen und ihr Leistungsniveau steigern möchten. Dieser Kurs ist als leistungsorientierter Trainingskurs gedacht - Ziel ist vor allem die Leistungssteigerung!

**Voraussetzung:** Das Training ist grundsätzlich für jedes Leistungsniveau geeignet - ABER es sollte die Bereitschaft vorhanden sein, an die Leistungsgrenze zu gehen!

**Termine:**

2024			2025		
05.10.	02.11.	07.12.	11.1.	01.2.	01.3.
12.10.	09.11.	14.12.	18.1. (R)	08.2. (R)	08.3.
19.10.	16.11. (R)	21.12. (R)	25.1.	15.2.	15.3. (R)
26.10. (R)	23.11.				22.3. (R)
	30.11.				

**Zusatzinfo:** Das Training wird im Winter bei Temperaturen unter 0 Grad ausgesetzt, diese Termine werden in den April/Mai verschoben - bleiben aber Samstags von 9-10 Uhr! Der Treffpunkt bzw. Trainingsort wird jede Woche am Freitag bekanntgegeben - alle Trainingsorte sind leicht zu erreichen und genügend Parkplätze vorhanden!

**Trainer:** Mag. Thomas Doblhammer, Sportwissenschaftler und staatl. gepr. Schwimmtrainer

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

## KOSTEN:

Lauftraining mit 15 Einheiten zu 60 Minuten

**174,-- EURO PRO PERSON**

(INKL. 20 % MWST.)

**ANMELDUNG & FRAGEN:**  Büro, Mag. Thomas Doblhammer

Mail: [doblhammer.thomas@liwest.at](mailto:doblhammer.thomas@liwest.at), Telefon: 0699-10937175

(Bitte mit vollständigem Namen, Adresse, Geburtsdatum, E-Mail sowie Telefonnummer für Rückfragen.)