



# RUN2GETHER: Unsere Lauftreffs

Du willst beim B2Run in Top-Form an den Start gehen oder einfach deinen Laufstil und dein Tempo optimieren? Dann komm zu den Lauftreffs der SportScheck Running Academy by Laufcampus. Hier wirst du von professionellen Lauftrainern perfekt vorbereitet - ganz gleich, ob du Anfänger/-in oder versierte/r Läufer/-in bist. Und das Beste: Die Teilnahme an allen vier Terminen ist kostenlos - womit du dir Kursleistungen im **Gegenwert von über 50 Euro** sichern kannst.

Übrigens: Wenn du zu den ersten 50 Teilnehmer-/innen gehörst, bekommst du den exklusiven Starterbeutel mit folgenden attraktiven Inhalten sogar gratis dazu:

- ◆ 20% Couponflyer auf Kleidung & Textil
- ◆ 15€ Couponflyer auf Sportuhren
- ◆ SportScheck-Leuchtarmband
- ◆ **UnderArmour-Trainingsshirt**
- ◆ Rabattgutschein für SportScheck RUN (an allen RUN-Standorten)

Mach mit - und freu dich auf diese Trainings:

## 1. Lauftreff: Lauf ABC

**Techniktraining für Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene  
(in drei Leistungsgruppen)**

Lauf-ABC Übungen, auch Lauftechniktraining genannt, sind grundlegende Technikübungen, mit denen du deinen Laufstil schulst, aktive Verletzungsprophylaxe betreibst und einen besseren Start als Laufanfänger, Wiedereinsteiger oder Fortgeschrittener generierst.

### **Stundenablauf:**

- ◆ 5 Minuten: Begrüßung/Ansprache
- ◆ 5 Minuten: Lockerungsübungen
- ◆ 15 Minuten: Dauerlaufen (Gruppe A), Dauerlaufen mit kurzen Gehpausen (Gruppe B), Dauerlaufen mit langen Gehpausen (Gruppe C)
- ◆ 15 Minuten: Lauf-ABC
- ◆ 15 Minuten: Dauerlaufen (Gruppe A), Dauerlaufen mit kurzen Gehpausen (Gruppe B), Dauerlaufen mit langen Gehpausen (Gruppe C)
- ◆ 5 Minuten Dehnen/Verabschiedung



## 2. Laufftreff: Athletic Running

**Laufen und Athletiktraining für Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene  
(in drei Leistungsgruppen)**

Beim Athletic Running für Laufanfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene wird Laufen und Athletiktraining miteinander verbunden. Kniebeugen, Ausfallschritte, Unterarmstütze und viele mehr, diese Übungen sind Teil des Athletic Runnings. Durch das abwechslungsreiche Training der Muskulatur und des Herzkreislaufsystems wirst du noch schneller Fortschritte machen.

### **Stundenablauf:**

- ◆ 5 Minuten: Begrüßung/Ansprache
- ◆ 5 Minuten: Lockerungsübungen
- ◆ 45 Minuten Dauerlaufen (Gruppe A), Dauerlaufen mit kurzen Gehpausen (Gruppe B), Dauerlaufen mit langen Gehpausen (Gruppe C), wobei nach jeweils 4:30 Minuten für 30 Sekunden eine Athletic Running Übung ausgeführt wird
- ◆ 5 Minuten Dehnen/Verabschiedung

## 3. Laufftreff: Tempotraining

**HIIT für Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene  
(in drei Leistungsgruppen)**

HIIT = Hochintensives Intervalltraining für Laufanfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene: höherer Kalorien- bzw. Energieverbrauch, Stärkung des Herzkreislaufsystems, Senkung des Ruhepulses, sowie Stärkung des Selbstbewusstseins. Motivationshoch nach der Trainingseinheit garantiert.

### **Stundenablauf:**

- ◆ 5 Minuten: Begrüßung/Ansprache
- ◆ 5 Minuten: Lockerungsübungen
- ◆ 15 Minuten: Dauerlaufen (Gruppe A), Dauerlaufen mit kurzen Gehpausen (Gruppe B), Dauerlaufen mit langen Gehpausen (Gruppe C)
- ◆ 15 Minuten: HIIT (50 Meter-Läufe in Gruppen auf einem größeren Platz)
- ◆ 15 Minuten: Dauerlaufen (Gruppe A), Dauerlaufen mit kurzen Gehpausen (Gruppe B), Dauerlaufen mit langen Gehpausen (Gruppe C)
- ◆ 5 Minuten: Dehnen/Verabschiedung



## 4. Lauftreff: Wendepunktlauf

für Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene  
(in drei Leistungsgruppen)

Spezielles Laufkurskonzept mit Temposteigerung speziell für Laufanfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene. Die Gruppen laufen 25 Minuten in eine Richtung. Dann wird gewendet, wodurch dieselbe Strecke in einer höheren Geschwindigkeit binnen 20 Minuten zurückgelaufen wird.

### Stundenablauf:

- ◆ 5 Minuten: Begrüßung/Ansprache
- ◆ 5 Minuten: Lockerungsübungen
- ◆ 45 Minuten: Wendepunktlauf: Dauerlaufen (Gruppe A), Dauerlaufen mit kurzen Gehpausen (Gruppe B), Dauerlaufen mit langen Gehpausen (Gruppe C)
- ◆ 5 Minuten: Dehnen/Verabschiedung