

Oberbank

**Lauftrainingstermine zum
16. Oberbank Linz Donau Marathon 09.04.2017**



Oberbank

LINZ DONAU MARATHON

16. Oberbank Linz Donau Marathon 09.04.2017

Das gibt's nur in Linz. Trainieren Sie mit den beiden schnellsten Marathonläufern Österreichs für den Oberbank Linz Donau Marathon 2017.

Treffpunkt jeweils samstags um 09.00 Uhr
Haupteingang ARCOTEL Nike
Untere Donaulände 9, Linz

Oberbank. Nicht wie jede Bank.



TERMINNE

Oberbank	05.11.2016	3 x 3000 m & Trainingstipps
Oberbank	12.11.2016	2 x 4000 m, Belastung nach Leistungsstärke
Oberbank	19.11.2016	8 x 500 m, etwas schneller als individuelles Marathontempo
	26.11.2016	Dauerläufe in 3 Leistungsgruppen
	03.12.2016	Dauerläufe in 3 Leistungsgruppen
	17.12.2016	Dauerläufe in 3 Leistungsgruppen
	07.01.2017	Dauerläufe in 3 Leistungsgruppen
	21.01.2017	Dauerläufe in 3 Leistungsgruppen
	04.02.2017	Dauerläufe in 3 Leistungsgruppen
Oberbank	18.02.2017	3 x 3000 m, Überprüfung Leistungsvermögen gegenüber Herbst
	25.02.2017	Dauerläufe in 3 Leistungsgruppen
Oberbank	04.03.2017	2 x 4000 m
	11.03.2017	Dauerläufe in 3 Leistungsgruppen
Oberbank	18.03.2017	10 x 500 m
	25.03.2017	Dauerläufe in 3 Leistungsgruppen
	01.04.2017	Unmittelbare Wettkampfvorbereitung, leichter Dauerlauf im Wechseltempo
Oberbank		

Oberbank Intervall-Lauftrainings mit Gerhard Hartmann:
Durch individuell gesteigertes Lauftempo Ihr Leistungsvermögen verbessern.

LIVA Dauerlauf-Trainings mit Günther Weidlinger:

- 1. Gruppe: 2 Std. Dauerlauf, 5:00 min pro Kilometer
- 2. Gruppe: 2 Std. Dauerlauf, 6:00 min pro Kilometer
- 3. Gruppe: 1 Std. Dauerlauf, 7:00 min pro Kilometer

Für die Oberbank Intervall-Lauftrainings mit Gerhard Hartmann bitten wir Sie um **Anmeldung bis spätestens 01.11.2016**.
Zur Anmeldung senden Sie eine E-Mail an: dominic.koll@oberbank.at
Für die LIVA Dauerlauf-Trainings ist keine Anmeldung erforderlich.

Oberbank