



BRUNNER-SPORT
AARAU

Lauf Träff Aarau

Start: Dienstag 4. August 2020

Treffpunkt: Leichtathletikstadion Schachen

Zeit: 19:00

Auskunft bei Brunner Sport

062/822 02 14

BRUNNERSPORT@GMX.CH

Fortgeschrittene

Lauftechnik verbessern

Bedingung: 5km in 35 Minuten am Stück joggen

Kursziel: 10km am Stück joggen nach 10 Wochen

Option: Teilnahme am 10km oder Teamlauf am Hallwilerseelauf

Trainingsdauer: ca. 75 Minuten/ **Dienstag & Donnerstag**

Leitung: Barbara Brunner



Halbmarathon / Wettkampfvorbereitung

Sinnvolle Vorbereitung für den Wettkampf

Bedingung: 10km am Stück joggen

Kursziel: Absolvieren eines Halbmarathons

Trainingsdauer: ca. 90. Minuten/ **Dienstag & Donnerstag**

Leitung: Werner Brunner



Kosten:

Fortgeschrittene & Halbmarathon / Wettkampfvorbereitung je sFr. 120.00 (bis 8. Oktober 2020)