sport

AUSSCHREIBUNG LINZ AG Sport

sport in motion sim erfolg mit system

KEEP IT schimpl! functional training

Vorbereitungsprogramm Marathon SIM 2024

Dauer:

- 3 Monate - das Programm startet offiziell mit 01.01.2024 – ein früherer Beginn im Dezember ist möglich.

Leistungspaket:

- 1x Laktat-Leistungstest am Laufband
- 4(5)x individueller Trainingsplan – immer 4 Wochen im voraus
- Ein Krafttrainings-Präventivprogramm für Läufer(innen)
- 1x Laufschuhüberprüfung per highspeed Video
- 1x Laktat-Tempoüberprüfung für den Wettkampf (ca. 2 Wochen vor dem Event)

Kosten:

- Preis pro Person (LINZ AG Mitarbeiter): € 144,- inkl. MwSt.
- Selbstbehalt: € 48,- inkl. MwSt.
- Restbetrag wird seitens LINZ AG übernommen

Ansprechpersonen:

Fragen an Harald Grogger unter 0664/803407982

LINZ AG SPORT