



## Vorbereitungsprogramm Marathon SIM 2025/2026

### Dauer:

- 3 Monate - das Programm startet offiziell mit 01.01.2025 – 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:

- Selbstbehalt: € 48,- inkl. MwSt.
- Gesamtkosten für dieses Programm pro Person (LINZ AG Mitarbeiter): € 144,- inkl. MwSt.
- Der Restbetrag wird seitens LINZ AG übernommen

### Anmeldung:

- Die Anmeldung erfolgt über unsere Homepage <https://www.linzag-sport.at/laufen/> -  
Bewerbe

### Ansprechpersonen:

Fragen dazu bitte an Harald Grogger unter 0664/803407982 oder Benji Weyermüller unter 0664/803407475

