Lauf- & Nordic-Walkingsaison

2020 / 2021

Verein Laufträff Büren an der Aare
Schaubmatt 2 | CH-3294 Büren an der Aare
Tel +41 32 351 55 54 | lauftraeffbueren.ch

Trainings 2020

Trainiert wird unter fachkundiger Leitung in vier Laufgruppen und zwei Nordic Walking-Gruppen.

Donnerstagabend

neuer Start am 11. Juni 2020

Jeweils am **Donnerstagabend vom ~~2. April 2020~~ bis zum 22. Oktober 2020** starten alle Gruppen beim Bahnhof Büren an der Aare um 18.30 Uhr und sind ca. 19.50 Uhr wieder zurück.

Samstagnachmittag

neuer Start am 13. Juni 2020

Jeweils am **Samstagnachmittag vom ~~4. April 2020~~ bis zum 24. Oktober 2020** von 16.00 bis 17.30 Uhr und von **November 2020 bis März 2021** von 15.00 bis 16.30 Uhr findet ein ungeführtes Training statt. Treffpunkt ist beim Parkplatz Vitaparcour (Holzerhütte) in Büren an der Aare.

Die Trainings sind unentgeltlich und für alle geeignet, die Freude am Laufen und Nordic Walken haben. Einstieg ist ohne Voranmeldung laufend möglich!

Mehr Infos unter www.lauftraeffbueren.ch oder Telefon +41 32 351 55 54

Dynamische Gruppen

Laufgruppen

LAUF-GRUPPE 1
Adrian Diethelm, Sandra Büchi,
Ivan Burgdorfer
leistungsorientiert 4.45/5.15 min/km

LAUF-GRUPPE 2
Bruno Aschwanden, Sandra Ochsenbein
ambitioniert 5.30/6.00 min/km

LAUF-GRUPPE 3
Beat Schwab, Renate Streit
fit und motiviert 6.10/6.40 min/km

LAUF-GRUPPE 4
Corinne Unger
Spass am Laufen 7.00/7.30 min/km

Nordic Walking-Gruppen

NW-GRUPPE 1
Sandra Corbaz
Powerwalking 8.00 min/km

NW-GRUPPE 2
Silvia Strahm
Fitnesswalking 9.00 min/km

Der Laufträff Büren an der Aare arbeitet mit der «dynamischen Gruppeneinteilung». Je nach Trainingsstand soll jede und jeder in der passenden Gruppe einsteigen und diese entsprechend der Tagesform jederzeit wechseln können.

Die Ø-Zeiten/km dienen ebenfalls zur individuellen Einteilung.

Trainingsablauf

Aufwärmphase/Warm-up
- langsames Laufen/Walken
- Mobilisieren

ca. 15 Minuten

Ausdauertraining
- Ausdauertraining
- Intervalltraining
- Koordinationsübungen
- Fahrtspiele

ca. 50–60 Minuten

Abkühlen/Cool-down
- langsames Laufen/Walken
- Dehnen

ca. 10 Minuten