

Marathon Camps Robinson Club Fleesensee



Reise Termin 1: 18.06.–25.06.2006,

Reise Termin 2: 25.06.–02.07.2006

Gleich zweimal schnürt unser langjähriger Experte Herbert Steffny seine Laufschuhe bei den Marathon Camps im ROBINSON CLUB FLEESEENSEE. Kaum eine Destination ist für Läufer, die sich auf einen Marathon vorbereiten, besser geeignet. In der einmaligen Naturlandschaft finden Sportler die Ruhe, die sie für ihr Training benötigen.

Während der täglichen Trainingseinheiten gibt der erfahrene Langstreckenläufer und Buchautor („Das große Laufbuch“) sein Wissen über Ausdauer- und Mentaltraining, Trainingsplanung, Laufstil und sportgerechte Ernährung weiter. Abends können Sie sich im WellFit®-Bereich entspannen.



Programm :

So : Anreise, Begrüßung

Mo–Fr : Trainingsläufe, Vorträge, Analysen

Sa : 6. Land Fleesenseelauf – deutschlandweit ausgeschriebener Halbmarathon(Camp 1), Trainingslauf (25-30 km, Camp 2)

So : Abreise

Herbert Steffny

Herbert Steffny ist Diplom-Biologe.

Er ist dreizehnmaliger Deutscher Meister, 1986 EM-Bronze Marathon, 3x Frankfurt Marathon Sieger, Olympiateilnehmer.

Seit 1989 veranstaltet er Lauf- und Fitness- Seminare.

Seine von ihm verfassten Bücher "Perfektes Lauftraining", "Perfektes Marathontraining", "Perfektes Lauftraining" Das Ernährungsprogramm" und "Walking" sind Bestseller. Ferner ist er Personaltrainer, u. a. Marathontrainer von Joschka Fischer.

Event Facts :

tägl. Lauftraining in angepassten Gruppen, optimale Trainingskontrolle über Laktat- und Pulsmessung, Trainingsplanung, Laufstilanalyse, Ernährungsvortrag, Gymnastik- und Trainingsworkshops u.v.m. Experte: Herbert Steffny Leistungsniveau: gute Kondition Sonstiges: Einsatz von Polar Herzfrequenz-Messgeräten., Laufschuhanalyse und Laufausrüstung von adidas inkl. Min./Max. TN-Zahl: 10/20 Eventpreis: 210,- p. Person

ROBINSON 

