



Richi ▼ theCoach

Focus on Performance

Wagen Sie schon jetzt den ersten Schritt zu einem erfolgreichen Jungfrau-Marathon 2009!

Richard Umberg, Rennleiter des Jungfrau-Marathons und als kompetenter Lauftrainer anerkannt, hat für Sie interessante Trainings-Spezialangebote zusammengestellt:

Gold-Paket

CHF 990.00

€ 660.00

Dieses Angebot beinhaltet ein Laufband-Laktatstufentest mit Testinterpretation, Trainingsberatung und einen individuellen, periodisierten **18-Wochentrainingsplan** unterteilt in sechs zyklisierte und detaillierte 3-Wochenpläne (normale, harte und leichte Trainingswoche).

Ohne Laufband-Laktatstufentest kostet das Gold-Paket CHF 790.00 bzw. € 525.00.

Garantiert ist Ihnen ein Gratis-Startplatz beim 17. Jungfrau-Marathon 2009!

Silber-Paket

CHF 840.00

€ 560.00

Dieses Angebot beinhaltet ein Laufband-Laktatstufentest mit Testinterpretation, Trainingsberatung und einen individuellen, periodisierten **15-Wochentrainingsplan** unterteilt in fünf zyklisierte und detaillierte 3-Wochenpläne (normale, harte und leichte Trainingswoche).

Ohne Laufband-Laktatstufentest kostet das Silber-Paket CHF 640.00 bzw. € 425.00.

Garantiert ist Ihnen ein Gratis-Startplatz beim 17. Jungfrau-Marathon 2009!

Bronze-Paket

CHF 690.00

€ 460.00

Dieses Angebot beinhaltet ein Laufband-Laktatstufentest mit Testinterpretation, Trainingsberatung und einen individuellen, periodisierten **12-Wochentrainingsplan** unterteilt in vier zyklisierte und detaillierte 3-Wochenpläne (normale, harte und leichte Trainingswoche).

Ohne Laufband-Laktatstufentest kostet das Bronze-Paket CHF 490.00 bzw. € 325.00.

Garantiert ist Ihnen ein Gratis-Startplatz beim 17. Jungfrau-Marathon 2009!

Lauftraining von Lauterbrunnen auf die Kleine Scheidegg vom 15. August 2009

Die TeilnehmerInnen laufen auf der Originalstrecke des Jungfrau-Marathons laktat- und pulsgesteuert von der Halbmarathonmarke (Km 21.1) in Lauterbrunnen zum Ziel auf die Kleine Scheidegg (KM 42.2). Das Angebot soll beitragen die Schlüsselstellen kennenzulernen und das individuelle Potenzial für ein optimales Leistungsvermögen zu finden sowie das nötige Selbstvertrauen aufzubauen.

Unterwegs werden fünf Laktatmessungen durchgeführt sowie Elektrolytgetränke, Gels sowie Wasser angeboten. Alle Teilnehmer erhalten eine Datenzusammenfassung sowie ein Feedback!

Preis: CHF 160.00 (ohne Auswertung der Polar-Uhr), **CHF 175.00** (mit Auswertung der Polar-Uhr), **CHF 190.00** (mit Auswertung inkl. Miete der Polar-Uhr)

Das Angebot ist auf maximal 50 TeilnehmerInnen beschränkt, weitere Infos zum Lauftraining werden nach der erfolgten Anmeldung abgegeben!

Richi ▼ theCoach

Focus on Performance

Auskünfte und Anmeldungen:

Richard Umberg

Mobile +41 79 470 96 45

richi.thecoach@bluewin.ch

www.richithecoach.ch

www.jungfrau-marathon.ch