

Der neue Kurs ab Jan. 2018 bei TUS-Homburg



Adventure Racer

Für alle Adrenalin Junkies und Teamplayer

Hier wirst du richtig fit gemacht.

Für alle, die sich wirklich anstrengen möchten und optimal auf einen Hindernislauf wie den Spartan Race, Tough Mudder, Mud Masters, Strong Viking oder Fisherman's Friend Strongman Run vorbereiten möchten.

Wo/Wann: ab Samstag dem 13.01.2018 bis zum 25.08.2018 Halle Süd Ulmenstraße,
in den Ferien bzw. nach Absprache auf dem Sportplatz,
jeden Samstag, von 15.30 Uhr bis 17.00 Uhr

Kosten: Vereinsmitglieder: 99.-* Nichtmitglieder: 199.-* bei 30 Terminen
*sonstige Gebühren wie u.a. die Veranstaltungsgebühr XLETIX Challenge ist nicht enthalten

Specials: Neben dem wöchentlichen Training werden wir vier Sondertrainingseinheiten anbieten.

Wir werden laufen, sprinten, hüpfen und klettern. Es wird gekrabbelt, getragen, geschleppt und noch vieles mehr.

Damit das Event nicht zur Qual, sondern ein tolles Gemeinschafts-erlebnis wird werden wir uns bestmöglich gemeinsam vorbereiten. Die Vorbereitungen sind für die XLETIX Challenge am 1. September 2018 Steinbruch Osterholz – Wuppertal ausgerichtet.

Wir werden unser Ausdauervermögen, welches das Fundament für einen erfolgreichen Hindernislauf ist, trainieren und diese mit hochintensiven (HIIT) Trainingseinheiten unterbrechen bzw. kombinieren. Mit unseren speziell abgestimmten Cardio-Workouts werden wir uns optimal auf die wechselnden Belastungen zwischen den Intervallen, bestehend aus Laufpassagen und Hindernissen, bei denen sowohl Kraft, Geschicklichkeit aber auch koordinative Fähigkeiten abverlangt werden, vorbereiten.

Der Kurs ist für alle, die Sportaffin sind und über eine Grundfitness verfügen (So solltet Ihr z. B. 30 Minuten ohne Gehpausen laufen können).

► Lasst Euch begeistern und kommt zu einer unsere Infoveranstaltungen am Freitag dem 15.12.2017 ab 18.00 Uhr und am Dienstag dem 19.12.2017 ab 19.00 Uhr am Sportplatz Füstingweg. ◀ Eure Fragen beantwortet Frank auch gerne unter 0177.3956710

Infoveranstaltung am 15. und 19.12.2017