

Laufwoche Sardinien 2019

Thema	Warm Up	Koordination	Kraft	Schnelligkeit	Regeneration	Tempo-Gefühl	Ausdauer	Cool Down	
Zeit	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
08:00	Anreise Vorstellung Information	Laufstil	Berglauf	Schnelligkeits-Training	Frühstück	Tempo-Gefühl	Long Run	Cool Down	
10:00		Frühstück				Frühstück		Frühstück	Frühstück
13:00		individuelles Mittagessen					Mittagessen	Heimreise	
16:00		Techniktraining / Lauf ABC	Kraft / Athletik	Alternativsport		Techniktraining / Lauf ABC			
19:15		Nachessen							
20:30		Vortrag		Vortrag		Vortrag			

Tagesthema

Lauftraining

Ergänzungstrainings

Theorie

Das Programm ist provisorisch und wird vor Ort den Gegebenheiten (Wetter, Teilnehmern, etc.) angepasst.

Die Trainings sind fakultativ und die Teilnehmer entscheiden selber, was und wieviel sie machen möchten.

Wie intensiv die Woche sein kann, zeigt dir nachstehende Auflistung:

minimale Lauf-Km und Trainingsstunden bei Nutzung aller Programminhalte und des Alternativtrainings	< 30 Km ca.8h Sport
maximale Lauf-Km und Trainingsstunden bei Nutzung aller Programminhalte und aller Laufangebote	ca. 60 Km ca. 12h Sport

