

RUNNING SWITZERLAND 26.09. bis 02.10.2020 / Provisorisches Wochenprogramm								
Thema	Warm Up	Kraft	Schnelligkeit	Trailrunning	Tempogefühl	Technik	Ausdauer	
Zeit	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
08:00	Anreise & Einchecken	Stability & Run	Mini-Band & Run	Relax & Run	Yoga & Run	BLACKROLL® & Run	Frühstück nach Bedarf	
09.30		Frühstück						Long Run
10.00		Frühstück						
11.00		Freie Zeit	Freie Zeit	Abfahrt nach Stöckalp Trailrun auf MelchseeFrutt	Abfahrt nach Langis Hochmoor-Run (Crescendo)	Freie Zeit	Dauerlauf inkl. Lauf-ABC	
12.00								
13.00								Mittagessen & Verabschiedung
14.00								
15.00		Athletik-Training & Dauerlauf	Intervalltraining auf der 400m Bahn					Wellness & Individuelle Heimreise
16.00		Welcome Apéro						
17.00		Warmup-Run & Lauf-ABC	Wellness	Wellness	Wellness	Wellness	Wellness	
18.00								
19:00	Gemeinsames Nachtessen							
20.30	Freie Zeit	Vortrag	Freie Zeit	Vortrag	Freie Zeit	Q & A an der Hotelbar		
21.00								

Legende: Tagesthema Lauftaining Ergänzungstrainings Erholung Theorie

Infos: - Das Programm ist provisorisch und wird vor Ort den Gegebenheiten (Wetter, Teilnehmer, etc.) angepasst.
- Die Trainings sind fakultativ und jeder Teilnehmer entscheidet selbst, was und wieviel er/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	ca. 70 km ca.13h Sport
maximale Lauf-Km und Trainingsstunden bei Nutzung aller Programminhalte und aller Laufangebote	ca. 120 Km ca. 19h Sport