

Einsteiger Running-Camp 22. - 25. April 2021 / provisorisches Detailprogramm					
Praxis	Lauftraining	Auch Laufen/Joggen will gelernt sein. Lerne den gesunden und ökonomischen Bewegungsablauf eines Läufers kennen.			
Praxis	Ergänzungstraining	Zusätzlich zu den reinen Lauftrainings, gehören auch ergänzende Trainings für die Kraft, Flexibilität und Erholung dazu.			
Theorie	Vortrag	Hintergrundwissen, Tipps und Tricks rund ums Laufen, vermittelt in kurzen Theorieblöcken durch Viktor Röthlin und seinem Team.			
Zeit	Donnerstag, 22.04.	Freitag, 23.04.	Samstag, 24.04.	Sonntag, 25.04.	Zeit
07:30	Individuelle Anreise			Fettstoffwechseltraining entlang dem Sarnersee	07:30
08:00		Stretching (45min)	Core-Stability (45min)		08:00
08:30				Rückgabe Testschuhe	08:30
09:00		Frühstück			09:00
09:30				Obwaldner Sonntagsbrunch & Check-out	09:30
10:00					10:00
10:30	Welcome Apéro & "Running Grundlagen"				10:30
11:00		Fussgymnastik (45min)	BLACKROLL® (45min)		11:00
11:30					11:30
12:00	Thai-Mittagessen			"Ernährungsgrundlagen für bewegte Menschen"	12:00
12:30					12:30
13:00	"Was gehört zur Laufausrüstung" & Abgabe Testschuhe			Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (45 Min.)	13:00
13:30					13:30
14:00				"Trainingsgestaltung mit System - wie weiter nach dem Einsteigerseminar?"	14:00
14:30					14:30
15:00	Hotel Check-in	Walking-Jogging Runde	Running Basics 2	Verabschiedung Das Wellness des Seminarhotels darf noch weiter besucht werden. Individuelle Heimreise	15:00
15:30	Running Basics 1 inkl. Videoaufnahmen				15:30
16:00	Videoauswertung Gruppe 1 oder Wellness	Videoauswertung Gruppe 2 oder Wellness	Videoauswertung Gruppe 3 oder Wellness		16:00
16:30					
17:00					17:00
17:30					17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:00					19:00
19:30	Nachtessen				19:30
20:00					20:00
20:30					20:30
21:00		"Sportverletzungen vorbeugen ist besser als heilen" (45 Min.)	"Vor- und Nachteile von Sportuhren und Fitness-Tracker" (45 Min.)		21:00
21:30					21:00

Das Programm ist provisorisch und wird vor Ort den Gegebenheiten (Wetter, Teilnehmer, etc.) angepasst.
Die Trainings sind fakultativ und die Teilnehmer entscheiden selber, was und wieviel sie machen möchten.