

<b>Einsteiger Running-Camp Sempachersee</b> 27. - 30. Mai 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, 27.05.	Freitag, 28.05.	Samstag, 29.05.	Sonntag, 30.05.	Zeit
07:30	Individuelle Anreise	Stretching (45min)	Core-Stability (45min)	Fettstoffwechseltraining entlang dem Sempachersee	07:30
08:00					Frühstück & Freizeit
08:30		Frühstück & Check-out bis 12.00 Uhr	08:30		
09:00			"Ernährungsgrundlagen für bewegte Menschen"	09:00	
09:30		Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (45 Min.)		09:30	
10:00			"Trainingsgestaltung mit System - wie weiter nach dem Einsteigerseminar?"	10:00	
10:30		Verabschiedung & Individuelle Heimreise		10:30	
11:00			Welcome Apéro & "Running Grundlagen"	Fussgymnastik (45min)	
11:30		11:30			
12:00		Mittagessen	Freizeit		12:00
12:30	"Was gehört zur Laufausrüstung" & Abgabe Testschuhe	Walking-Jogging Runde	Running Basics 2	Verabschiedung & Individuelle Heimreise	12:30
13:00					Videoauswertung Gruppe 2 oder Freizeit
13:30	Nachessen	"Sportverletzungen vorbeugen ist besser als heilen" (45 Min.)	"Vor- und Nachteile von Sportuhren und Fitness-Tracker" (45 Min.)		
14:00					14:00
14:30	14:30				
15:00	15:00				
15:30	15:30				
16:00	16:00				
16:30	16:30				
17:00	17:00				
17:30	17:30				
18:00	18:00				
18:30	18:30				
19:00	19:00				
19:30	19:30				
20:00	20:00				
20:30	20:30				
21:00	21:00				
21:30	21:30				

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.