

Laufen Wochenprogramm vom 10.03. - 17.03.2012

Course à Pied Programme de semaine du 10.03. - 17.03.2012



Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	07:30 Footing 0:30 h	07:30 Footing 0:30 h	07:30 Footing 0:30h	Ruhetag	07:30 Footing 0:30 h	07:30 Footing 0:30 h	
ca. 8:30 Ankunft in Tossa							
	10:30 mässiger Dauerlauf ca. 1:00 h	10:30 lockerer Dauerlauf ca. 1:00 h	10:30 mässiger Dauerlauf ca. 0:50 h		10:30 langsamer Dauerlauf ca. 0:60 h		10:30 lockeres Footing 1:00 h
ab 13:00 Mittagessen							
16:00 Gruppeneinteilung langsamer Dauerlauf ca. 0:50 min	16:00 langsamer Dauerlauf ca. 0:60 h Kraftprogramm, auslaufen mit Steigerungen	16:00 langsamer Dauerlauf ca. 1:10 h mit Laufschule	16:00 langsamer Dauerlauf ca. 1:10 h Kraftprogramm, auslaufen mit Bergsprints		16:00 Intervalltraining ca. 1:20 h	15:00 Long-Jogg ca. 2:10 h	
18.15 Empfang Info	18:30 Run Talk		18:30 Run Talk		18:30 Run Talk		19:00 Abreise
ab 19:00 Abendessen							
						21:00 Abschlussabend	