

Laufen Wochenprogramm vom 05./07.04. - 14.04.

Course à Pied Programme de semaine du 05./07.04 - 14.04.



Donnerstag 5.4.	Freitag 6.4.	Samstag 7.4.	Sonntag 8.4.	Montag 9.4.	Dienstag 10.4.	Mittwoch 11.4.	Donnerstag 12.4.	Freitag 13.4.	Samstag 14.4.
Anreise	07:00 Footing	07:00 Footing Anreise	07:00 Footing		07:00 Footing	07:00 Footing		07:00 Footing	07:00 Footing
ab 7.30 Frühstück									
11:00 Information Laufwoche	11:00 Programm wird vor Ort bekannt gegeben	11:00 Dauerlauf	10:00 Dauerlauf Lloret nach Tossa Geld für Bus	Ruhetag	10:30 Berglauf Cadiretes	10:00 Longjog	Ruhetag	10:30 Intervall	Berglauf oder Ruhetag nach Absprache
ab 13:00 Mittagessen									
16:00 Programm wird vor Ort bekannt gegeben	16:00 Programm wird vor Ort bekannt gegeben	16:00 Rumpfkraft/ Stretching	16:00 Programm nach Absprache		16:00 Rumpfkraft/ Stretching	16:00 Programm nach Absprache		16:00 Programm nach Absprache	
		Tagesthema Becken / Haltung	Tagesthema Armarbeit		Tagesthema Kadenz	Tagesthema Atmung		Tagesthema Füsse	
ab 19.00 Abendessen									
								21:00 Abschlussabend	Rückfahrt