

Laufen Wochenprogramm vom
Course à Pied Programme de Semaine du

15.04.-22.04.



Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
ca. 8.00 Ankunft	7:30 Footing	7:30 Footing	7:30 Footing		7:30 Footing	7:30 Footing	
ab 7:45 Frühstück							
11:00 lockerer Dauerlauf 50-60 Min Kennenlernlauf	11:00 lockerer Dauerlauf 60-70 Min Steigerungen	11:00 Dauerlauf mit Laufschule 60-70 Min	11:00 Intervall Pyramide mit Trabpausen	Ruhetag	10:30 Einlaufen Laufschule / Hügelläufe Auslaufen	10:30 Longjog ca. 180 Min	11:00 lockerer Dauerlauf 45-60 min Steigerungen
ab: 13:00 Uhr Mittagessen							
	15:30 lockerer Dauerlauf 50-60 Min anschl. Treppensprünge	15:00 Dauerlauf 60-90 Min	15:30 Laufschule / Technik lockerer Dauerlauf 30-40 Min	Ruhetag	15:30 lockerer Dauerlauf 60-70 Min		
18:15 Uhr Info	18:00 Stretching	18:00 Rumpfkraft			18:00 Rumpfkraft	18:00 Stretching	18:00 Abendessen
ab 19:00 Uhr Abendessen							19:00 Abreise
						21:00 Abschlussabend	