

# Trailrunning Wochenprogramm vom *Course à Pied* Programme de semaine du 18.03.-25.03.



Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	7:30 Footing	7:30 Footing	7:30 Footing	7:30 Footing	7:30 Footing	7:30 Spez.Footing	
ab 07:45 Frühstück							
ca. 8:00 Ankunft in Tossa	10:30 <b>Cala Pola-Sastre mit Nati-Trail</b> 60-90 min	10:30 <b>Cadiretes mit Geissbock-Trail</b> 90-120 min	**09:10 <b>Tossa-Llorret Llorret-Tossa auf Radical-Trail</b> 2,5 -3,5 h	Ruhetag	10:30 <b>Sunnyside-Run mit Nati-Trail</b> 90-120 min	10:30 <b>Geissbock-Trail up and down</b> 90-120 min	individuell
11:00 Briefing (Lobby)							
ab 13:00 Mittagessen							
15:00 <b>Welcome-Run</b> 60-75min	15:30 <b>Schweine-Hund Trail</b> 60-75 min	15:30 Laufschule/Technik evtl. Videoanalyse	**Gruppe "Easy" mit Bus nach Lorret 09.40Uhr		15:30 Laufschule und Stocktechnik	15:00 Varianten von Krafttraining	
18:15 Info	anschl. Rumpfkraft	anschl. Stretching			anschl. Rumpfkraft	anschl. Stretching	
ab 19:00 Abendessen							
		20:45 Film: Trailrunning				20:30 <b>Finisage (Lobby)</b>	
						21:00 Abschlussabend	