

PROGRAMM RUNNING

PROGRAMME COURSE À PIED

Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
	Footing	Footing	Footing		Footing	Footing	
Frühstück							
Anreise	lockerer Dauerlauf mit Laufschule 60-70 Min	Dauerlauf mit Steigerungen 60-70 min	Intervall Pyramide mit Trabpausen	Ruhetag	Laufschule und Hügelläufe	Longjog 150 - 180 Min	
lockerer Dauerlauf 60-75min	Mittagessen						
	Dauerlauf 50-60 min anschl. Treppensprünge	Berglauf 90-120 min	Laufschule anschliessend lockerer Dauerl. 30-40 Min		lockerer Dauerlauf 60-70 Min		
Info	Rumpfkraft	Stretching			Rumpfkraft	Stretching	
Abendessen							
		Vortrag				Abschlussabend	

Anderungen jederzeit vorbehalten