

PROGRAMM TRAILRUNNING

PROGRAMME COURSE À PIED

Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	<i>Footing</i>	<i>Footing</i>	<i>Footing</i>		<i>Footing</i>	<i>Footing</i>
<i>Frühstück</i>						
<i>Anreise</i>				<i>Ruhetag</i>		
	<i>Cala Pola-Col del Sastre mit Nati-Trail 60-90 min</i>	<i>Cadiretes mit Geissbock-Trail 90-120 min</i>	<i>Tossa-Lloret Lloret-Tossa auf Radical-Trail 2,5-3,5 h</i>		<i>Sunnyside-Run mit Nati-Trail 90-120 min</i>	<i>Geissbock-Trail up and down 90-120 min</i>
<i>Briefing Trailrunning</i>						
<i>Mittagessen</i>						
<i>Welcome-Run 60-75 min</i>						
	<i>Schweine-Hund Trail 60-75 min</i>	<i>Laufschule Technik</i>			<i>Laufschule</i>	<i>Varianten von Krafttraining</i>
<i>Infococktail</i>	<i>Rumpfkraft</i>	<i>Stretching</i>			<i>Rumpfkraft</i>	<i>Stretching</i>
<i>Abendessen</i>						
					<i>Vortrag</i>	<i>Abschlussabend</i>
<i>Änderungen jederzeit vorbehalten</i>						