

# PROGRAMM RUNNING

## PROGRAMME COURSE À PIED

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

**Änderungen jederzeit vorbehalten**