

PROGRAMM RUNNING PROGRAMME COURSE À PIED



Ferien, die bewegen...

Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	7:30 Footing	7:30 Footing	7:30 Footing		7:30 Footing	7:30 Footing
ab 07:45 Frühstück						
ca. 8:00 Anreise	10:30 Dauerlauf mit Lauschule 60-70 min	10:30 Dauerlauf mit Steigerungen 60-70 min	10:30 Intervall Pyramide 60-70 min	Ruhetag	10:30 Lauschule und Hügelläufe 60-70 min	10:30 Longjog 150-180 min
11:00 Briefing/Lobby						
11:30 Welcome-Run 60-75 min	ab 13:00 Mittagessen					
	15:00 Berglauf 90-120 min	15:00 Dauerlauf 50-60 min	15:00 Lauschule 30-40 min		15:00 Dauerlauf 60-70 min	
18:15 Infococktail	18:00 Rumpfkraft	18:00 Stretching			18:00 Rumpfkraft	18:00 Stretching
ab 19:00 Abendessen						
						21:00 Abschluss- abend
Änderungen jederzeit vorbehalten						