

Lauf- und Fitnessferien St. Moritz PROVISORISCHES Wochenprogramm



Zeit	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
07:30	Individuelle Anreise		Footing		Footing		Morgenjogging
08:00		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	
09:00		Selbst-einschätzungslauf	Aqua-Fit 2Gr im Wechsel	Besprechung Selbst-einschätzungslauf	Trailrunning	Fahrtsspiel in Gruppen an den Seen	Individuelle Heimreise
10:00				Berglauf <i>Alp Grüm (24/14 km) oder Muottas Muragl 11 km</i>			
12:00		Mittagessen	Mittagessen		Mittagessen	Mittagessen	
14:00							
16:00		Videoaufnahmen und Laufstil-Analyse	Bergauf-/Bergab-Laufen		Alternativsportart	Entspannungs-workshop	
17:00			Laufschule	Sauna/Dampfbad	Sauna/Dampfbad	Sauna/Dampfbad	
18:00		Bergrüßungs-Apéro	Sauna/Dampfbad	Sauna/Dampfbad	Richtig gesund laufen	Apéro	
19:00		Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	
20:30	Einführung Selbst-einschätzungslauf	"Jogger vs. Läufer"	Wettkampf & Ernährung			Abschlussabend	