

Ladies Days, Valbella-Lenzerheide. Provisorisches Programm.

Zeit	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4
		Footing		Bänklitour
Ab 07:30		Morgenessen	Morgenessen	Morgenessen
08:45		Kraft, Fussgymnastik und Koordination	Videoanalyse / Umsetzung	Auswertung
09:00		Laufschule	09.00 - Gruppe 1 10.30 - Gruppe 2	Selbsteinschätzungslauf
12:00	Individuelle Anreise ab 13:00	Mittagessen	Mittagessen	Individuelle Abreise
14:00	Begrüssung	Alternativtraining: Aqua-Fit Miniband o.ä. Anschl. Videoaufnahmen	Berglauf /Long Jog	
15:00	Information Selbsteinschätzungslauf			
16:00	Selbsteinschätzungslauf			
17:00	Wellness	Wellness	Wellness	
19:00	Abendessen	Abendessen	Abendessen	
	Vortrag Markus Ryffel „Lauftechnik“	Vortrag „Sport und Ernährung“	Abschlussabend	

Dieses Programm ist provisorisch. Das Leiterteam behält sich vor, je nach Wetter, Niveau oder neuen Trends noch inhaltliche und zeitliche Änderungen vorzunehmen.