

# LAUFEN AN DEN WASSERN DES INN

St. Moritz

Provisorisches Programm

Zeit	Sonntag, 19.09.2021	Montag, 20.09.2021	Dienstag, 21.09.2021	Mittwoch, 22.09.2021	Donnerstag, 23.09.2021	Freitag, 24.09.2021	Samstag, 25.09.2021	
07:30	Individuelle Anreise		Footing		Footing		Footing Wassertreten in den Wassern des Inn	
08:00		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	
09:00		Selbst-einschätzungslauf	Deep Water Running (Aqua-Fit)	Berglauf/Bergwalk zum Lunghinsee (Quellgebiet des Inn)	Intervalltraining	Engadiner Seenlauf mit Durstlöschern an den Brunnen des Inn	Wassertreten in den Wassern des Inn	Individuelle Heimreise
10:00		Wassertreten in den Wassern des Inn						
12:00		Mittagessen	Mittagessen	Wassertreten im Lunghinsee	Mittagessen	Mittagessen		
14:00		Videoaufnahmen und Laufstil-Analyse	Bergauf-/Bergab-Laufen	Laufschule	Wassertreten in den Wassern des Inn	Barfusslaufen an den Ufern des Inn	Entspannungs-workshop	
16:00								
17:00								
18:00	Begrüssungs-Apéro	Sauna/Dampfbad	Sauna/Dampfbad	Sauna/Dampfbad	Sauna/Dampfbad	Apéro		
19:00	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen		
20:30	Einführung Selbst-einschätzungslauf	„Jogger vs. Läufer“	Wettkampf & Ernährung		Trainingsplanung	Abschlussabend		

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

