

RUN IN THE SUN

Toskana, Italien

Provisorisches Programm

Zeit	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgen	Individuelle Anreise	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Footing Frühstück	Footing Frühstück	Frühstück
Vormittag		Leichter Dauerlauf	Leistungsanalyse mit Laktattest	LongJog	Extensives Fahrtspiel		Transfer nach Florenz	Halbmarathon oder 8km-Fun- Run
Mittag		Individuelles Mittagessen	Individuelles Mittagessen	Individuelles Mittagessen	Individuelles Mittagessen	Individuelles Mittagessen	Besuch der Expo und Startnummer abholen	Rückkehr ins Hotel Spätes Check-Out und individuelle Heimreise oder individuelle Verlängerung
Nachmittag	Lockerer Footing und Gymnastik	Kraftgymnastik und Koordination	Videoanalyse Laufstil mit individueller Umsetzung	Freier Nachmittag	Kraftgymnastik und Koordination	Erholungsworksh op Auswertung Laktattest	Stadtrundgang und Apéro riche	
Abend	Offizielle Begrüßung gemeinsames Abendessen	Vortrag „Laufen“ gemeinsames Abendessen	gemeinsames Abendessen	gemeinsames Abendessen	Vortrag „Ernährung“ gemeinsames Abendessen	gemeinsames Abendessen	Individuelles Abendessen	

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

