

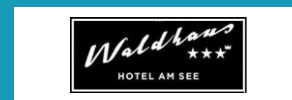
LADIES DAYS

Valbella

Provisorisches Programm

Zeit	Freitag, 26.05.2022	Samstag, 27.05.2022	Sonntag, 28.05.2022	Montag, 29.05.2022
07:00	Individuelle Anreise ab 13:00	Footing		Bänklitour
07:30		Frühstück	Frühstück	Frühstück
09:00		Kraft, Fussgymnastik und Koordination	Videoanalyse / Umsetzung 09:00 Gruppe 1 10:30 Gruppe 2	Auswertung Selbsteinschätzungslauf
12:00		Mittagessen	Mittagessen	Individuelle Abreise
14:00		Begrüssung	Alternativtraining Aqua-Fit, Miniband, o.ä.	Berglauf oder LongJog
15:00	Information Selbst- einschätzungslauf	Anschl. Videoaufnahmen		
17:00	Wellness	Wellness	Wellnes	
19:00	Abendessen	Abendessen	Abendesse	
20:30	Vortrag Markus Ryffel „Lauftechnik“	Vortrag „Sport und Ernährung“	Abschlussabend	

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



mrs
markus ryffel's