

# FIT FOR LIFE DAYS

Valbella

Provisorisches Programm

Zeit	Freitag, 26.05.2023	Samstag, 27.05.2023	Sonntag, 28.03.2023	Montag, 29.05.2023
07:00	Individuelle Anreise ab 13:00	Footing (bergauf und bergab laufen)		Footing (Laufschule)
07:30		Frühstück	Frühstück	Frühstück
09:00		Videoaufnahmen anschl.  Kraft, Fussgymnastik und Koordination  Deep Water Running	Berglauf oder Longjog	Vortrag „Auswertung Selbsteinschätzungslauf“
12:00		Mittagessen	Mittagessen	Individuelle Abreise
14:00	Begrüssung / Informationen	Hügelläufe	Videoanalyse / Umsetzung	
15:00	Theorie und Praxis Selbsteinschätzungslauf Laufschule			
17:00	Wellness	Wellness	Wellness	
18:00			Fragestunde mit Fabienne Schlumpf	
19:00	Abendessen	Abendessen	Abendessen	
20:30	Vortrag „Prinzipien des Trainingsaufbaus“	Vortrag „Formen der Kraft“	Abschlussabend	

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

