

RUN IN THE SUN

Algarve, Portugal | Provisorisches Programm

Zeit	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
								Frühstück
7:30 Uhr	Anreise gem. separatem Reisetagebuch «Run in the sun»		Footing Bergauf- und Bergablaufen (Cross Training)			Ausgedehntes Footing		Treffpunkt in der Hotelloobby und Transfer zum Flughafen
7:30 – 10:30 Uhr		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	
08:45 Uhr	Treffpunkt am Gate Transfer zum Hotel und Check in							Rückreise gem. separatem Reisetagebuch «Run in the sun» 12h35 Ankunft in Zürich & individuelle Heimreise
10:00 Uhr		Leistungsanalyse mit Laktattest	Videoanalyse des Laufstils mit individueller Umsetzung	LongJog	Extensives Fahrtspiel oder Hügelläufe	Auswertung Laktattest	Tempodauerlauf / Fahrtspiel	
10:30 Uhr								
11:00 Uhr								
12:30 – 14:30 Uhr		Individuelles Mittagessen	Individuelles Mittagessen	Individuelles Mittagessen	Individuelles Mittagessen	Individuelles Mittagessen	Individuelles Mittagessen	
13:00 Uhr								
14:00 Uhr								
15:00 Uhr								
15:30 Uhr								
16:00 Uhr	Treffpunkt bei Reception: Lockeres Footing und Gymnastik	Leichter Dauerlauf und Laufschule	Kraft und Koordination	<i>Nachmittag zur freien Verfügung</i>	Erholungsworkshop	Kraft und Koordination	Abschluss Footing	
17:00 Uhr		Vortrag „Prinzipien des Trainingsaufbaus“	Vortrag „Formen der Kraft“					
ab 18:30 Uhr – 21:30 Uhr	18:00 Uhr Offizielle Begrüssung anschliessend gemeinsames Abendessen	Gemeinsames Abendessen	Gemeinsames Abendessen	Gemeinsames Abendessen	Gemeinsames Abendessen	Gemeinsames Abendessen	Gemeinsames Abendessen und Abschlussabend	