

# Halb-/Marathon Tage

Valbella

Provisorisches Programm

Zeit	Donnerstag, 30.05.2024	Freitag, 31.05.2024	Samstag, 01.06.2024	Sonntag, 02.06.2024	
07:30	Individuelle Anreise ab 13:00		Footing (Laufschule)		
Ab 07:30		Frühstück	Frühstück	Frühstück	
09:00		Videoaufnahmen, anschliessend Auswertung mit Übungsvorschlägen	Berglauf oder Longjog	Hügelläufe  Anschliessend Wassertreten im See	
12:00		Mittagessen	Mittagessen	Check out bis 12:00 Uhr Kleiner Snack und individuelle Abreise	
14:00	Begrüssung / Informationen	Kraft und Koordination im Wechsel	Fussgymnastik / Dehnen im Wechsel Laufschule / Barfusslaufen		
15:00	Kurzeinführung und Praxis Selbsteinschätzungslauf; im Anschluss Laufschule	Deep Water Running			
17:00	Wellness	Wellness oder lockeres Footing			Wellness oder lockeres Footing
18:00					Vortrag "Jogging vs. Running" oder "Füsse und deren Bekleidung"
19:00	Abendessen	Abendessen	Abendessen		
20:30	"Vortrag „Vorbereitung Halb-/Marathon“	Theorie Laktattest	Dessert am Lagerfeuer (Abschlussabend)		

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

