

Frauen-Lauftage

Valbella

Provisorisches Programm

Zeit	Donnerstag, 23.05.2024	Freitag, 24.05.2024	Samstag, 25.05.2024	Sonntag, 26.05.2024
07:00	Individuelle Anreise ab 13:00	Footing (bergauf und bergab laufen)		Morgenschwimm im See oder Footing und Laufschnule
07:30		Frühstück	Frühstück	Frühstück
09:00		Workshops zum Auswählen: - Deep Water Running - Beweglichkeit und Fussgymnastik - Krafttraining / Miniband	Diskussionsrunde mit Maja und Aita Berglauf / Longjog	Spielerisches Koordinations-training und Barfusslaufen oder Biathlon Schnuppertraining von Aita Gasparin
12:00		Mittagessen	Mittagessen	Individuelle Abreise
14:00		Begrüssung / Informationen	Hügelläufe	Workshops zum Auswählen: - Fussgymnastik & Dehnen - Stabilisationstraining - Deep Water Running
15:00	Videoaufnahmen währenddessen Kraft / Koordination und Laufschnule			
17:00	Wellness oder Erkundungslauf	Wellness oder Kneippen im See	Wellness	
18:00				
19:00	Abendessen	Abendessen	Abendessen	
20:30	Input „Sport und Ernährung“	Input „Zyklus Basiertes Training“	Dessert am Lagerfeuer (Abschlussabend)	

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

