Late Summer Running Week

St. Moritz | Provisorisches Programm

Zeit	Sonntag, 08.09.2024	Montag, 09.09.2024	Dienstag, 10.09.2024	Mittwoch, 11.09.2024	Donnerstag, 12.09.2024	Freitag, 13.09.2024	Samstag, 14.09.2024
07:30	Individuelle Anreise		Footing			Footing (lang)	Footing
08:00		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
09:00		Laktattest	Laufschule und Koordination mit Videoaufnahmen und Laufstilanalyse	Workshop «extensive Hügelläufe»	Longjog Muottas Muragl / Alp Grüm / Engadiner Seenlauf	Workshop «Miniband» und "Kraftgymnastik - Rumpfstabilisierung"	Individuelle Abreise
10:00							
11:00							
12:00		Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	anschl. Mittagessen	Mittagessen	
13:00							
14:00		Workshop «Miniband» und "Kraftgymnastik - Rumpfstabilisierung"	Workshop «Bergauf- und Bergablaufen»			Stretching/ Entspannung und Faszienrollen	
15:00							
16:00				Deep Water Running (Aqua-Fit)			
17:00		Anschliessend kurzes auslaufen oder Wellness	Kneipen				
18:00	Begrüssungs-Apéro / Informationen		Wellness		Fragestunde mit Fabienne Schlumpf	Apéro	
19:00	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	
20:30		Vortrag «Trainingslehre»	Coaching Session 1	Coaching Session 2	Coaching Session 3	Abschlussabend	

Im Hotel Waldhaus am See haben Sie täglich die Möglichkeit, bei Bedarf kostenlos das Dampfbad/Sauna/Jacuzzi zu benutzen.

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

WALDHAUS AM SEE ST. MORITZ

mrs markus ryffel's