

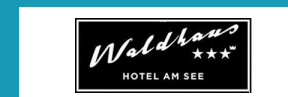
Running-Tage

Valbella

Provisorisches Programm

Zeit	Freitag, 06.06.2025	Samstag, 07.06.2025	Sonntag, 02.06.2025	Montag, 03.06.2025	
07:30	Individuelle Anreise ab 13:00	Footing (bergauf / bergab Technik)			
Ab 07:30		Frühstück	Frühstück	Frühstück	
09:00		Videoaufnahmen Kraft und Koordination während dem einzelne Auswertung Videoanalyse	Berglauf oder Longjog	Hügelläufe Anschliessend Wassertreten im See	
12:00		Mittagessen	Mittagessen	Check out bis 11:00 Uhr Kleiner Snack und individuelle Abreise	
14:00		Begrüssung / Informationen	Fussgymnastik im Wechsel Deep Water Running	Dehnen / Blackroll im Wechsel Laufschule / Barfusslaufen	
15:00	Kurzeinführung und Praxis Laktattest; im Anschluss Laufschule				
17:00	Wellness	Wellness			
18:00					
19:00	Abendessen	Abendessen	Abendessen		
20:30	Vortrag Trainingslehre	Theorie Laktattest	Abschlussabend		

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



mrs
markus ryffel's