

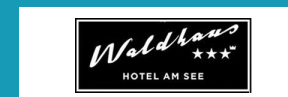
# Running-Tage

Valbella

Provisorisches Programm

Zeit	Freitag, 06.06.2025	Samstag, 07.06.2025	Sonntag, 08.06.2025	Montag, 09.06.2025
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	Wellness oder lockeres Footing	Wellness	
17:00				
18:00	Abendessen	Abendessen	Abendessen	
19:00				
20:30	Theorie Laktattest	Fragestunde mit Fabienne	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