

Late Summer Running Week

St. Moritz | Provisorisches Programm

Zeit	Sonntag, 07.09.2025	Montag, 08.09.2025	Dienstag, 09.09.2025	Mittwoch, 10.09.2025	Donnerstag, 11.09.2025	Freitag, 12.09.2025	Samstag, 13.09.2025	
07:30	Individuelle Anreise		Footing			Footing	Footing	
08:00		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	
09:00		Laktatetest	Laufschule und Koordination mit Videoaufnahmen und Laufstilanalyse	Longjog Muottas Muragl / Alp Grüm / Engadiner Seenlauf		Hügelläufe oder Fahrtspielt	Workshop «Miniband» und "Kraftgymnastik - Rumpfstabilisierung"	Individuelle Abreise
10:00								
11:00								
12:00		Mittagessen	Mittagessen	anschl. Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen		
13:00								
14:00			Workshop «Miniband» und "Kraftgymnastik - Rumpfstabilisierung"	Workshop «Bergauf- und Bergablaufen»	Individuelle Ausflüge oder «Käffelen»	Deep Water Running (Aqua-Fit)	Stretching/ Entspannung und Faszienrollen	
15:00								
16:00								
17:00		Anschliessend kurzes auslaufen oder Wellness	Kneipen					
18:00	Begrüssungs- Apéro / Informationen		Wellness		Apéro	Wellness		
19:00	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen		
20:30		Coaching Session 1	Vortrag «Trainingslehre»	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