

Running-Tage

Valbella

Provisorisches Programm

Zeit	Freitag, 22.05.2026	Samstag, 23.05.2026	Sonntag, 24.05.2026	Montag, 25.05.2026
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	Theorie Laktattest			
19:00	Abendessen	Abendessen	Abendessen	
20:30		Vortrag Trainingslehre	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