

Laufwoche Sardinien - provisorisches Wochenprogramm								
Thema	Warm Up	Technik	Kraft	Schnelligkeit	Regeneration	Ausdauer	Tempo-Gefühl	Cool Down
Zeit	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:00	Anreise	Vorstellungsrunde im Laufschrift	Berglauf	Schnelligkeits-Training	Frühstück	Frühstück	Tempo-Gefühl	Cool Down Run
10:00		Frühstück			Regeneration Workshop-Auswahl	Long Run	Frühstück	
13:00		Individuelles Mittagessen					Individuelles Mittagessen	
16:00		Lauf-ABC / Techniktraining	Kraft/Athletik Workshops	Alternativsport	Erholung	Mittagessen gemeinsam	Alternativsport	Lauf-ABC / Techniktraining
19:15		Nachtessen						
20:30		Vortrag		Vortrag		Fragen, Tipps, Tricks		

Legende: Tagesthema Lauftraining Ergänzungstrainings Theorie

Infos:

Das Programm ist provisorisch und wird vor Ort den Gegebenheiten (Wetter, Teilnehmern, etc.) angepasst.

Die Trainings sind fakultativ und die Teilnehmer entscheiden selbst was und wieviel sie machen möchten.

Wie intensiv die Woche sein kann, zeigt dir nachstehende Auflistung:

minimale Lauf-Km und Trainingsstunden bei Nutzung aller Programminhalte und des Alternativtrainings	< 30 Km ca. 10h Sport
maximale Lauf-Km und Trainingsstunden bei Nutzung aller Programminhalte und aller Laufangebote	ca. 60 Km ca. 12h Sport