

Running Sardinien, 21. - 28. Mai 2022 / provisorisches Detailprogrmm

Thema	Warm-up	Technik	Kraft	Schnelligkeit	Regeneration	Ausdauer	Tempogefühl	Cool-down	
Zeit	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Zeit
07:00	Anreise Check-in Flug Basel-Olbia Transfer zum Hotel Ankunft Resort Check-in Hotel Zimmerbezug freie Zeit zur Verfügung							Cool-down Run Frühstück Check-out Verabschiedung Transfer nach Olbia Flug Olbia-Basel Individuelle Heimreise	07:00
07:30									07:30
08:00		Vorstellungsrunde im Laufschrift	Berglauf	Schnelligkeitstraining	Frühstück	Frühstück	Schnelligkeitstraining		08:00
08:30									08:30
09:00									09:00
09:30									09:30
10:00		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Regeneration / Workshop-Auswahl	Longrun	Frühstück		10:00
10:30									
11:00									11:00
11:30									11:30
12:00									12:00
12:30									12:30
13:00		Individuelles Mittagessen	Individuelles Mittagessen	Individuelles Mittagessen	Individuelles Mittagessen	gemeinsames fak. Mittagessen	Individuelles Mittagessen		13:00
13:30									13:30
14:00									14:00
14:30		Freie Zeit/Regeneration	Freie Zeit/Regeneration	Freie Zeit/Regeneration	Erholung	Freie Zeit/Regeneration	Freie Zeit/Regeneration		14:30
15:00								15:00	
15:30							15:30		
16:00							16:00		
16:30	Welcome-Apéro gegenseitiges Kennenlernen Warm-up Run	Lauf-ABC / Techniktraining	Kraft/Athletic Workshops	Alternativsport		Alternativsport	16:30		
17:00							17:00		
17:30							17:30		
18:00							18:00		
18:30							18:30		
19:00	gemeinsames Nachtessen	gemeinsames Nachtessen	gemeinsames Nachtessen	gemeinsames Nachtessen	gemeinsames Nachtessen	gemeinsames Nachtessen	gemeinsames Nachtessen	19:00	
19:30								19:30	
20:00								20:00	
20:30								20:30	
21:00		Vortrag		Vortrag		Fragen, Tipps & Tricks		21:00	

Ergänzende Trainings	Zusätzlich zu den reinen Laufentrainings, gehören auch ergänzende Trainings dazu.
Laufspezifische Trainings	Erlebe die verschiedenen Trainingsinhalte des kompletten Läufers/der kompletten Läuferin
Vorträge, Tipps, Tricks	Detail-Infos und Hintergrundwissen rund ums Laufen, vermittelt durch Viktor Röhlin und sein Team

- Das Programm ist provisorisch und wird vor Ort den Gegebenheiten (Wetter, Teilnehmer, etc.) angepasst.
- Die Trainings sind fakultativ und die Teilnehmer entscheiden selber, was und wieviel sie machen möchten.
- Voraussetzung für eine Teilnahme: 45 Minuten Laufen am Stück in einer Pace von 6min/km

