Run in the Sun 2027

Andalusien, Spanien | Provisorisches Programm

Zeit	Sonntag, 14.03.27	Montag, 15.03.27	Dienstag, 16.03.27	Mittwoch, 17.03.27	Donnerstag, 18.03.27	Freitag, 19.03.27	Samstag, 20.03.27	Sonntag, 21.03.27
7:30 Uhr	Anreise gem. separatem Reisetagebuch «Run in the Sun 2027» Treffpunkt am Gate Transfer zum Hotel und Check in		Videoaufnahmen			Footing		Footing
7:30 – 10:30 Uhr		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
08:45 Uhr								
10:00 Uhr		Selbsteinschätzungslauf mit Laktattest	Kraft und Koordination mit Videoanalyse und individuellen Inputs	LongJog	Intervall-Training	Kraft und Koordination	Fahrtspiel	Rückreise gem. separatem Reisetagebuch «Run in the Sun 2027»
10:30 Uhr								
11:00 Uhr								
12:30 – 14:30 Uhr		Individuelles Mittagessen	Individuelles Mittagessen	Individuelles Mittagessen	Individuelles Mittagessen	Individuelles Mittagessen	Individuelles Mittagessen	
13:00 Uhr								
14:00 Uhr								
15:00 Uhr		Leichter Dauerlauf und Laufschule	Bergauf- und Bergablaufen (Technik)	*Nachmittag zur freien Verfügung* Freiwilliger Ausflug	Erholungsworkshop	Barfusslaufen und Laufschule	Spiel und Spass Abschluss	
15:30 Uhr								
16:00 Uhr	Treffpunkt bei Reception: Lockeres Footing und Gymnastik							
17:00 Uhr		Vortrag Auswertung Laktattest	Beweglichkeit		Vortrag „Trainingslehre»			
ab 19:00 – 21:30 Uhr	18:30 Uhr Offizielle Begrüssung anschliessend gemeinsames Abendessen	Gemeinsames Abendessen	Gemeinsames Abendessen	Gemeinsames Abendessen	Gemeinsames Abendessen	Gemeinsames Abendessen	Gemeinsames Abendessen und Abschlussabend	