

# Run in the Sun 2025

Andalusien, Spanien | Provisorisches Programm



Zeit	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
7:30 Uhr	Anreise gem. separatem Reisetagebuch «Run in the Sun 2025»  Treffpunkt am Gate  Transfer zum Hotel und Check in  Treffpunkt bei Reception: Lockeres Footing und Gymnastik  18:00 Uhr Offizielle Begrüssung  anschliessend gemeinsames Abendessen		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	Extensives Fahrtspiel oder Hügelläufe	Kraft und Koordination	Tempodauerlauf / Fahrtspiel	Rückreise gem. separatem Reisetagebuch «Run in the Sun 2025»
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									
15:30 Uhr		Leichter Dauerlauf und Lauschule	Bergauf- und Bergablaufen (Technik)	<i>Nachmittag zur freien Verfügung</i>	Erholungsworkshop	Alternativsport	Abschluss Footing		
16:00 Uhr									
17:00 Uhr		Vortrag „Formen der Kraft“	Vortrag Auswertung Laktattest		Vortrag „Prinzipien des Trainingsaufbaus“				
ab 18:30 – 21:30 Uhr		Gemeinsames Abendessen	Gemeinsames Abendessen	Gemeinsames Abendessen	Gemeinsames Abendessen	Gemeinsames Abendessen	Gemeinsames Abendessen und Abschlussabend		