

# Provisorisches Programm - Laufwoche Monte Gordo (Portugal)

30.10. bis 07.11.2021



Leiter Adrian Lehmann & Eva Jenny

Thema	Samstag Reisetag	Sonntag Lauftechnik	Montag Leistungstest	Dienstag Kraft	Mittwoch Ruhetag	Donnerstag Tempogefühl	Freitag Longrun	Samstag Spiel	Sonntag Reisetag
06:00									06:15 Abfahrt Hotel
07:00			7:30 Frühstück	7:30 runner gym 7:50 DL São Bartolomeu 12km			7:30 Frühstück		07:00 Ankunft Flughafen / Check-in
08:00	08:30 Treffpunkt EuroAirport Basel	8:00 runner gym 8:20 DL im Pinienwald 8km		9:10 "kleiner Service" 9:25 Trainingsende	9:00 Frühstück	8:00 runner gym 8:20 Tempogefühl im Wald 10km	9:00 Longrun Salzsee 15-25Km	8:00 warm up 3km 8:30 Staffel gegen Lehmann	08:45 Flug nach Basel Easyjet - Flug 1168
09:00		9:15 "kleiner Service" 9:30 Trainingsende		9:20 "kleiner Service" 9:35 Trainingsende		9:00 cool down 3km 9:30 Trainingsende			
10:00		10:00 Frühstück	10:00 warm up 3km 10:30 "Würfeltest" Stadion 6km	10:00 Frühstück		10:00 Frühstück		10:00 Frühstück	
11:00			11:30 cool down 3km 12:00 Trainingsende						
12:00	12:10 Ankunft Faro	individuelles Mittagessen							12:35 Ankunft Basel
13:00	13:00 Transfer nach Monte Gordo (ca. 45min)								13:30 Verabschiedung
14:00	14:00 Check-in "The Prime Energize"				14:00 Ausflug				
15:00									
16:00	16:00 Hotelführung & Kennenlernen	16:00 warm up 3km 16:30 Stabi, Lauftechnik, Video I	16:30 Footing 6km am Strand	16:00 warm up 3km 16:30 Kraftcircuit im Stadion	19:00 Abendessen inkl. Weidegustation	16:00 warm up 3km 16:30 Stabi, Lauftechnik, Video II	17:00 "grosser Service" 18:00 Trainingsende	15:00 SPA Salino	
17:00	17:00 Mobilität & Stretching 18:00 Trainingsende	17:30 cool down 1km 17:45 Trainingsende	17:10 "grosser Service" 18:00 Trainingsende	17:30 cool down 3km 18:00 Trainingsende		17:15 Schnelligkeit 17:30 Cool down 1km			
18:00									
19:00	19:00 Abendessen	19:00 Abendessen	19:00 Abendessen	19:00 Abendessen		19:00 Abendessen		19:00 Abendessen	19:00 Abendessen
20:00	20:30 Strandspaziergang	20:30 Vortrag Lauftechnik & Anatomie	20:30 Vortrag Trainingslehre & Auswertung des Tests	20:30 Vortrag Faszien		20:30 Vortrag Wettkampfvorbereitung & mentale Tricks		20:30 Schlussabend	
21:00									
22:00									
		12km	18km	18km	18km	14km	20km	8km	

Das Programm ist provisorisch und kann vor Ort allenfalls den Gegebenheiten (Wetter, Teilnehmer etc.) angepasst werden.  
Die Trainings sind fakultativ und die Teilnehmer entscheiden selber, was und wieviel sie machen möchten  
Voraussetzung für die Teilnahme: Du läufst gern, möchtest dich weiterentwickeln und schätzt den Erfahrungsaustausch in der Gruppe

Stand: Januar 2021

