

Running Tage

Valbella

Provisorisches Programm



Zeit	Freitag, 21.05.2027	Samstag, 22.05.2027	Sonntag, 23.05.2027	Montag, 24.05.2027
07:00	Individuelle Anreise ab 13:00	Videoaufnahmen Footing mit Technik		
07:30		Frühstück	Frühstück	Frühstück
09:00		Vortrag Laufstil Kraft und Koordination während dem einzelne Auswertung Videoanalyse	Berglauf oder Longjog	Intervall-Training
12:00		Mittagessen	Mittagessen	Kleiner Snack und individuelle Abreise
14:00	Begrüssung	Workshops zum Auswählen (Deep Water Running, Yoga, Beweglichkeit)	Workshops zum Auswählen (Yoga, Barfusslaufen, Laufschiule)	
15:00	Kurzeinführung und Praxis Laktattest; im Anschluss individuelles auslaufen			
17:00	Theorie Laktattest			
19:00	Abendessen			
20:30			Abschlussabend	

Dieses Programm ist provisorisch. Das Leiterteam behält sich vor, je nach Wetter, Niveau und Trends inhaltliche und zeitliche Änderungen vorzunehmen.

