Provisorisches Programm

Zeit	Sonntag, 19.09.2027	Montag, 20.09.2027	Dienstag, 21.09.2027	Mittwoch, 22.09.2027	Donnerstag, 23.09.2027	Freitag, 24.09.2027	Samstag, 25.09.2027
07:30			Footing				Footing
08:00		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
09:00		Laktat-Stufentest mit der Klinik Gut St. Moritz	Videoaufnahmen und Laufstilanalyse währenddessen Laufschule und Koordination	Berglauf oder länger Ausdauereinheit	Strukturierte Intervalle im individuellen Intensitätsbereich	Lockerer Dauerlauf mit optionalen Abschnitten im Wettkampftempo	Individuelle Abreise
10:00	Individuelle Anreise	Auswertungsvortrag					
11:00							
12:00		Mittagessen	Mittagessen	anschl. Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	
13:00							
14:00		Laufkraft und Stabilität	Coupierter Lauf mit Techniktraining	Individuelle Ausflüge oder «Käffelen»		Stretching/ Entspannung und Faszienrollen	
15:00					Laufkraft und Stabilität		
16:00							
17:00		Anschliessend kurzes auslaufen oder Wellness	Kneipen / Wellness				
18:00	Begrüssungs-Apéro / Informationen		Coaching Session 2		Wellness	Apéro	
19:00	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	
20:30		Coaching Session 1	Vortrag Trainingsplanung und Wettkampfstrategie	Coaching Session 3		Abschlussabend	

Im Hotel Waldhaus am See haben Sie täglich die Möglichkeit, bei Bedarf kostenlos das Dampfbad/Sauna/Jacuzzi zu benutzen.