

## Laufwoche Sardinien - provisorisches Wochenprogramm

Thema	Warm Up	Koordination	Kraft	Schnelligkeit	Regeneration	Tempo-Gefühl	Ausdauer	Cool Down
Zeit	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00	Anreise Footing Vorstellung Information	Lauf-ABC / Techniktraining	Berglauf	Schnelligkeits-Training	Frühstück	Tempo-Gefühl	Frühstück	Cool Down
10:00		Frühstück			Regeneration Workshop- Auswahl	Frühstück	Long Run	Frühstück
13:00		individuelles Mittagessen						Heimreise
16:00		Koordination	Kraft/Athletik Workshops	Alternativsport	Erholung	Lauf-ABC / Techniktraining	Mittagessen gemeinsam	
19:15		Nachessen						
20:30			Vortrag		Vortrag		Fragen, Tipps, Tricks	

Tagesthema
Lauftraining
Ergänzungstrainings
Theorie

Das Programm ist provisorisch und wird vor Ort den Gegebenheiten (Wetter, Teilnehmern, etc.) angepasst.

Die Trainings sind fakultativ und die Teilnehmer entscheiden selber, was und wieviel sie machen möchten.

Wie intensiv die Woche sein kann, zeigt dir nachstehende Auflistung:

minimale Lauf-Km und Trainingsstunden bei Nutzung aller Programminhalte und des Alternativtrainings	< 30 Km ca. 10h Sport
maximale Lauf-Km und Trainingsstunden bei Nutzung aller Programminhalte und aller Laufangebote	ca. 60 Km ca. 12h Sport

