



Kursangebot Hotel Laudinella

KW26 | 28. Juni bis 4. Juli 2021

mit Tadesse Abraham & Adrian Lehmann

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-------|--------------------------------------|---|--|-----------------------|---|---|---|
| 17:00 | | individuelle Bestimmung der Anaerobenschwelle & Ableitung der idealen Trainingsbereiche | Kidstraining: spielerische Einführung in den Laufsport | | Lauftechnik zur Verbesserung der Laufökonomie | Longrun 15 bis 25km in maximal zwei Stunden | aktive Erholung mit Gymnastik & Kneippbad |
| 17:30 | Circuit-Training für Läufer | | | vom Walken zum Joggen | | | |
| 18:00 | (für jedes Leistungsniveau geeignet) | (für ambitionierte & fortgeschrittene Läufer) | (für Kinder zwischen 9 und 13 Jahren) | (für Laufeinsteiger) | (für jedes Leistungsniveau geeignet) | (für ambitionierte & fortgeschrittene Läufer) | (für jedes Leistungsniveau geeignet) |
| 18:30 | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | gemeinsames Abendessen in der Pizzeria Caruso | | |
| 20:30 | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | |
| 21:30 | | | | | Vortrag Lauftechnik | | |
| 22:00 | | | | | | | |