



Kursangebot Hotel Laudinella

KW 24 - 14. Juni bis 20. Juni 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							