


# 1. WOCH

26. Februar - 04. März 2022 (08/09.KW)

SAMSTAG 26.02.	SONNTAG 27.02.	MONTAG 28.02.	DIENSTAG 01.03.	MITTWOCH 02.03.	DONNERSTAG 03.03.	FREITAG 04.03.
17:00 - 18:00 Uhr kleiner Auftaktlauf  20:30 - 21:15 Uhr Generic Vorstellen des Trainerteams und Trainingsprogramms	07:30 - 08:00 Uhr Sunrise Run  11:00 - 12:30 Uhr Grundlagenlauf intensives LaufABC + Laufstilaufzeichnung  17:00 - 18:00 Uhr TC6 Halle Functional CoreTraining  20:30 - 21:00 Uhr Vortrag Lauftechnik	07:30 - 08:00 Uhr Sunrise Run  11:00 - 12:00 Uhr Grundlagenlauf Hügelläufe/ Sprünge  16:30 - 17:15 Uhr Mobilisierung gleich im Anschluss Laufeinheit  17:15 - 18:00 Uhr Trailrun um den Hausberg "Playitas"  20:30 - 21:00 Uhr Vortrag	07:00 - 08:30 Uhr langer Leuchtturm-Lauf in den Sonnenaufgang  14:00 - 16:00 Uhr Diverse Workshops zur Auswahl Schwimmworkshop/ Workshop zu funktionellen Bewegungsabläufen  20:00 - 21:00 Uhr Nachbereitung Laufstilanalyse	07:30 - 08:00 Uhr Sunrise Run  17:00 - 18:00 Uhr TC6 Halle Functional Training  20:30 - 21:30 Uhr Get Together	07:30 - 08:00 Uhr Sunrise Run  11:00 - 12:00 Uhr Intervalltraining Lauf ABC  16:30 - 17:30 Uhr kleiner Lauf zusätzlich Rumpfstabilisationstraining + Faszientraining  20:30 - 21:15 Uhr Vortrag	07:30 - 08:00 Uhr Sunrise Run  11:00 - 12:40 Uhr längerer Lauf Abschluss Challenge  16:30 - 17:30 Uhr kleiner Lauf zusätzlich Rumpfstabilisationstraining + Faszientraining  20:30 - 22:00 Uhr Abschlussabend Verabschiedung

## 2. WOCHE

05. März - 11. März 2022 (09/10.KW)

SAMSTAG 05.03.	SONNTAG 06.03.	MONTAG 07.03.	DIENSTAG 08.03.	MITTWOCH 09.03.	DONNERSTAG 10.03.	FREITAG 11.03.
 07:30 - 08:00 Uhr Abschluss Run						