

1. WOCHE

10. Februar - 16. Februar 2024 (06/07.KW)

SAMSTAG 10.02.	SONNTAG 11.02.	MONTAG 12.02.	DIENSTAG 13.02.	MITTWOCH 14.02.	DONNERSTAG 15.02.	FREITAG 16.02.
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 - 12:30 Uhr Intervalltraining 16:30 - 17:30 Uhr Mobilisierung gleich im Anschluss Laufeinheit 20:30 - 21:00 Uhr Vortrag	07:30 - 08:00 Uhr Sunrise Run 11:00 - 12:30 Uhr Long Slow Run Schwimmworkshop/ Workshop zu funktionellen Bewegungsabläufen 16:30 - 17:30 Uhr Workshop Schwimmworkshop/ Workshop zu funktionellen Bewegungsabläufen 18:00 - 19:00 Uhr Laufstilanalyse	Ganztägig Rest 07:30 - 08:00 Uhr Sunrise Run 17:00 - 18:00 Uhr TC6 Halle Functional Training 20:30 - 21:30 Uhr Get Together	09:30 - 11:30 Uhr Long Run Lighthouse Long Run 90-120min 16:30 - 17:15 Uhr Mobilisierung zusätzlich Rumpfstabilisationstraining + Faszientraining 20:30 - 21:15 Uhr Vortrag	07:30 - 08:00 Uhr Sunrise Run 11:00 - 12:00 Uhr Trailrun Richtung Gran Tarajal Abschluss Challenge 16:30 - 17:30 Uhr kleiner Lauf zusätzlich Rumpfstabilisationstraining + Faszientraining 20:30 - 22:00 Uhr Abschlussabend Verabschiedung

2. WOCHE

17. Februar - 23. Februar 2024 (07/08.KW)

SAMSTAG 17.02.	SONNTAG 18.02.	MONTAG 19.02.	DIENSTAG 20.02.	MITTWOCH 21.02.	DONNERSTAG 22.02.	FREITAG 23.02.
 07:30 - 08:00 Uhr Abschluss Run						