

LAUF- TRAINING - DAYS 2019

südtirol



MORE THAN
RUNNING

**03.05 -
05.05.2019**

385,00 €
INKLUSIVE HOTEL



PROGRAMM

FREITAG, 03.05

14:30 Uhr - Begrüßung

Programmvorstellung - *Organisation SUSR*

15:30 Uhr - 16:30 Uhr - Fach - Vortrag

Leistungsphysiologie und Energiebereitstellung - *Thomas Stricker*

17:00 Uhr - 18:30 Uhr - Praxiseinheit

Lauftechniktraining - *Rudi Brunner*

19:30 Uhr - Gemeinsames Abendessen

Hotel Menü - Erfahrungsaustausch

SAMSTAG, 04.05

07:00 Uhr - Gemeinsames Frühstück

Hotel

10:00 Uhr - Start Trainingsstrecke

3 Gruppen - 3 Trails - 3 Begleiter (*Eduard Stauder, Ulrich Gross, Rudi Brunner*)

Mittagessen auf der Alm

16:00 Uhr - Regeneration

Wellnessbereich Hotel

19:00 Uhr - Gemeinsames Abendessen

Hotel Menü - Erfahrungsaustausch

SONNTAG, 05.05

07:00 Uhr - Gemeinsames Frühstück

Hotel

08:30 Uhr - Praxiseinheit

Koordinations- und Fußstabilisationstraining für Läufer mit *Thomas Stricker*

10:30 Uhr - Kraft und Stabilisationstraining im Freien

Natural Workout für Läufer - *Philip Stockner*

12:00 Uhr - Abschluss

Individuelle Heimfahrt

ANMELDUNG AN

Fax: 0471 620438

E-mail: info@suedtirol-ultraskyrace.it

ACHTUNG! Begrenzte Teilnehmerzahl

INFO

T. (+39) 0471 622 786