

PROGRAMM

Fit for Fun Lauf Camp

mit Power & Soul vom 06.02.-11.02.2022



ZEIT	SA 05.02.	SO 06.02.	MO 07.02.	DI 08.02.	MI 09.02.	DO 10.02.	FR 11.02.
Morgen/ Vormittag		Lauf ABC Technik, Welcome Run Im Anschluss: Stretching	Beach Workout Dauer 45 Min.	Morning Run für Läufer Dauer 45 Min.	Morning Yoga für Läufer Dauer ca. 75 Min	Core Stability Dauer 30 Min. Laufintervalle Dauer 30 Min.	
Nachmittag				Mobility für Läufer Dauer 45 Min.		Impulsvortrag „Wie bleibe ich dran“ Dauer 20 Min. Regenerations- Walk am Beach Dauer 45 Min.	
Abend	18:00 Uhr Welcome Get-together						Sunset Goodbye Run am Beach Dauer 45 Min.

Änderungen vorbehalten.

