



Ladies Trail Running Camp

Ritzenhof, Saalfelden/Leogans

Zeitplan für das Ladies Trail Running Camp im Ritzenhof 2016

	05.05.2016	DATUM	06.05.2016	DATUM	07.05.2016	DATUM	08.05.2016
ZEIT							
7:00-7:30	ANREISEMÖGLICHKEIT AM VORABEND	Anreise individuell bis 9:30 Uhr		Wer nicht nach innen geht, geht leer aus (Aktivierungsübungen)			
7:30-8:00				Frühstück	Frühstück		
8:00-8:30							
8:30-9:00							
9:00-9:30							
9:30-10:00							
10:00-10:30		Plauschlauf mit Eröffnung in der Natur Einführung in die Technik mit Bewegungswahrnehmung	Stauen ist der erste Schritt zur neuen Erkenntnis (Umsetzung der Lauftechnik/ Gelände)	Das Außergewöhnliche geschieht nicht nur auf glatten gewöhnlichen Wegen (Erlebnislauf)			
10:30-11:00							
11:00-11:30							
11:30-12:00							
12:00-12:30		Mittagessen	Mittagessen				
12:30-13:00							
13:00-13:30							
13:30-14:00			Mobilisation/ Bewegungsap.	Material Test und Ausklang			
14:00-14:30		"Koordination - Kraft - Beweglichkeit" die Basis für Ökonomie (am Trail)	DS Ziil ischt im Wääg Lockerer Lauf über 120'				
14:30-15:00							
15:00-15:30			Cool down				
15:30-16:00							
16:00-16:30							
16:30-17:00		Spa Bereich individuell	Spa Bereich individuell	Klettere über die Berge und du wirst ein neues Tal erblicken Auf Wiedersehen			
17:00-17:30							
17:30-18:00		Abendessen	Abendessen				
18:00-18:30							
18:30-19:00	Abendessen	Abendessen					
19:00-19:30							
19:30-20:00	Vortrag "Ind. Training für Frauen"	Inspiration Vortrag die Schönheit des Trail					
20:00-20:30							
20:30-21:00							
21:00-21:30	Plausch an der Bar						
21:30-22:00		Der Weg zu allem Großen geht durch die Stille (Entspannung)					

Während der individuellen Regenerationszeiten im Spa Bereich besteht überdies die Möglichkeit zur Auswertung der HRV Sport Analyse sowie für einen Erfahrungsaustausch oder den einen oder anderen Tip für's Training mit Seppi und Matthias.

Änderungen des Zeitplans sowie einzelner Inhalte vorbehalten.