

Programm Ganghofertrail-Laufwoche mit Genusslauf

Alles was du schon immer rund um das Thema Laufen wissen wolltest! Lerne in unserer Laufwoche die Bausteine des Laufens kennen und umsetzen.

Sich mit den Mosaiksteinen Kraft, Koordination, Beweglichkeit, Lauftechnik-/formen, Intensität, Ausrüstung, Puls, Erholung und Ernährung auseinandersetzen, optimale Trainingseffekte kennen lernen, sich auf den Genusslauf vorbereiten und einstimmen, die wundervolle Landschaft geniessen und sich gleichzeitig im Quellenhof verwöhnen lassen – dies erlebst Du in dieser Woche!

Die Lauftrainings werden von Karin Hophan und Fridolin Marti, mehrmalige Teilnehmer am Ganghofertrail und Swiss-Athletics-Runningleiter geleitet. Als BLACKROLL®-Trainerin bietet Karin auf Wunsch anschliessend oder nachmittags funktionelles Training oder Roll-Outs mit der Faszienrolle an.

Programm:

Datum	Zeit	Lauftraining	Auf Wunsch: Faszien-/Funktionaltraining
Montag, 3.8.20	07.30	Mosaiksteine des Laufens/Lauftechnik	Ausrollen mit BLACKROLL®
	Ab 20.45	Am Läuferfisch: Kennenlernen, Läufergeschichten	
Dienstag, 4.8.20	07.30	Kraft- und Rumpftraining beim oder neben dem Laufen	Funktionelles Training mit BLACKROLL®
Mittwoch, 5.8.20	07.30	Intensitäten beim Laufen	Ausrollen mit BLACKROLL®
Donnerstag, 6.8.20	07.30	Regeneration beim Laufen	Ausrollen mit BLACKROLL®
	Ab 20.45	Am Läuferfisch: Kennenlernen, Läufergeschichten	
Freitag, 7.8.20	07.30	Koordination	
	Ab 20.45	Am Läuferfisch: Startzertifikat- und Quellenhof-T-Shirt-Abgabe , Info's zum Ablauf des Genusslaufes	
Samstag, 8.8.20	12:15	Fototermin bei der Waldhütte mit allen Genussläufern!	
	12:20	Warm up mit Mobilisation	
	12:30	Start zum 1. Quellenhof-Genusslauf	
Sonntag, 9.8.20	07.45	Footing 20 – 30 Minuten, anschliessend Entspannung und/oder Ausrollen mit BLACKROLL®	

-> das Programm ist provisorisch und wird vor Ort den Gegebenheiten (Wetter, Teilnehmer, etc) angepasst

-> alle Trainingslektionen dauern ca. 60 Minuten und sind fakultativ