



Frühlings Trainingsweekend 2021 Vom Freitag 09. Bis Sonntag 11. April 2021

Es findet im Herzen der Schweiz statt. Je nach COVID / Wetter Lage Sarnen-Kerns-Kägiswil in Obwalden.

Im Programm: (wir sind hauptsächlich draussen, Wetter angepasste Bekleidung achten)

- Lauftechnik, Laufstyle Analyse, Lauschule und Technik Training.
- Gemeinsame Jogging und Intervall Training mit Erklärung aus der Trainingswissenschaft.
- Konditionstraining, von Füsse/Beine Stabilisation bis Ganzkörper Circuit.
- Informationen & Austausch über Trainingsplanung (Jahres bis Wochen Planung) sowie Frage/Antwort

Freitag	Samstag	Sonntag
	9:00 Gemeinsame Jogging mit Input über Trainingsplanung	9:00 Gemeinsame Jogging mit Frage und Antwort
	9:45 Austausch: Jahresplan	9:45 Austausch: Krafttraining
	10:30 Stabilisation /Kraft Training für Beine und Hüfte	10:30 Allgemeine Krafttraining Beispiel Circuit Training
	11:15 Zurückjoggen Coodown	11:30 Schluss
	Mittag je nach Möglichkeit (COVID) und Wetter Individuell oder zusammen -Pause	Mittag je nach Möglichkeit (COVID) und Wetter Individuell oder zusammen -Pause
Ankommen - Ort besichtigen	14:00 Ausdauer Technik-Training (Intervall) mit Theorie Input.	
18:00 Lauf Analyse/Technik	16:00 Austausch: erstell Deine Wochenplanung	
19:15 Fuss Stabilisation	19:00 Je nach Möglichkeit gemeinsame Tages-Abschluss (Pizza)	
20:30 Stretching / Blackroll		
21:00 Frage und Antwort		

Was du machen oder mitnehmen sollst:

Hotel Reservierung Verpflegung mitnehmen	Laufrucksack mit trocken Kleider (wird mitgetragen beim Jogging) Stoppuhr / HF-Uhr	Laufrucksack, Jacke, Notizbuch, Stift
Trainingsbekleidung, Lauf Uhr oder Stoppuhr, wenn vorhanden Sprungseil	Notizbuch und Schreibstifte. Trinkflasche und kleine Zwischenverpflegung	Zwischen Verpflegung, Trinkflasche
Tuch oder Matte, wenn vorhanden Massageroll (einigen stehen zur Verfügung)	Wenn vorhanden, Tera-Band, Mini-Band	Gute Laune 😊

Kosten: 15.-CHF / Halbtage (Für Organisation & Material), ihr könnt auch an Einzel Halbtage teilnehmen. Hotel Übernachtung, Verpflegung und Zwischen Verpflegung.

Für FitSport Team Mitglieder kostenlos.

Je nach COVID Lage Teilnahme begrenzt!

→ **Anmeldung bis 4. April 2021** →



ZSR-Nr.: L281389, EMfit-Nr: 200943, Qualicert Kursleiter ID-Nr: 18909, IUD-Nr: CHE-182.862.244