

# Programm SEMOVER

## Trailrunning Workshop 2023

### (Tag 1)



<b>09:00</b>	<b>Treffpunkt in Flims (Geschäft Sport Beat)</b>
<b>09:00</b>	<b>Begrüßung und Vorstellung des Programmes</b>
<b>ca. 09:15</b>	<b>Einteilung der Gruppen</b>
<b>09:30 – 10:30</b>	<b>Theorie und Fragerunde (alle!)</b> - Trainingssteuerung, Trainingsplanung, Sporternährung
<b>10:30– 10:45</b>	<b>Pause und zu den Posten laufen</b>
<b>10:45 – 11:45</b>	<b>Arbeit bei den Posten</b>
<b>12:00 – 13:15</b>	<b>Mittagspause</b> (Preis 21.-)
<b>13:15 – 14:15</b>	<b>Arbeit bei den Posten</b>
<b>14:15 – 14:30</b>	<b>Pause</b>
<b>14:30 – 15:30</b>	<b>Arbeit bei den Posten</b>
<b>15:30 – 16:00</b>	<b>Abschluss</b> - individuelle Fragerunde - Kursevaluation

#### Themen:

- ✓ Trainingssteuerung/Planung, Sporternährung
- ✓ Lauf ABC und Technikanalyse
- ✓ Lafschuhtest Sport Beat (Salomon und On-Schuh)
- ✓ Tourenplanung/ Anwenden im Gelände mit Sportuhren

# Programm SEMOVER

## Trailrunning Workshop 2023

(Tag 2)



<b>09:00</b>	<b>Treffpunkt in Flims beim Sport Beat</b>
<b>09:00</b>	<b>Begrüssung und Vorstellung der Tour</b>
<b>ca. 09:15</b>	<b>Materialcheck</b>
<b>09:30 – 12:00</b>	<b>Tour und Spiele</b>
<b>12:00 – 13:15</b>	<b>Mittagspause</b>
<b>13:15 – 15:00</b>	<b>Rückweg der Tour</b>
<b>14:15 – 14:30</b>	<b>Pause</b>
<b>15:00-16:00</b>	<b>Abschluss und Feedback</b> Feierabend (Bier/Kaffee)