

Programm SEMOVER

Trailrunning Workshop 2023

(Tag 1)



09:00	Treffpunkt in Breil/Brigels (Ustria Alpina)
09:00	Begrüssung und Vorstellung des Programmes
ca. 09:15	Einteilung der Gruppen
09:30 – 10:30	Theorie und Fragerunde (alle!) - Trainingssteuerung, Trainingsplanung, Sporternährung
10:30– 10:45	Pause und zu den Posten laufen
10:45 – 11:45	Arbeit bei den Posten
12:00 – 13:15	Mittagspause (Preis 21.-)
13:15 – 14:15	Arbeit bei den Posten
14:15 – 14:30	Pause
14:30 – 15:30	Arbeit bei den Posten
15:30 – 16:00	Abschluss - individuelle Fragerunde - Kursevaluation

Themen:

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

Programm SEMOVER

Trailrunning Workshop 2023

(Tag 2)

09:00 **Treffpunkt in Breil/ Brigels beim Sport Beat**

09:00 **Begrüssung und Vorstellung der Tour**

ca. 09:15 **Materialcheck**

09:30 – 12:00 **Tour und Spiele**

12:00 – 13:15 **Mittagspause**

13:15 – 15:00 **Rückweg der Tour**

14:15 – 14:30 **Pause**

15:00-16:00 **Abschluss und Feedback**

Feierabend (Bier/Kaffee)

