

Zeitplan für das Schneelauf Camp im Kleinwalsertal 2015

	DATUM	16.01.2015	DATUM	17.01.2018	DATUM	18.01.2015	
ZEIT							
7:00-7:30	individuelle Anreise am 15.1. (Abendessen ab 18h) bzw. 16.1. ab 13:00 Uhr		"Strecke und räkle Dich" (Aktivierungsübungen)				
7:30-8:00			Frühstück		Frühstück		
8:00-8:30							
8:30-9:00							
9:00-9:30							
9:30-10:00				Koordination im Laufen "Die zweite Säule, das Zusammenspiel der einzelnen Glieder, ergibt eine dynamische Bewegung" (dinna**)		Lockerer Snow Run oder Alternative Trainingsform im Laufsport "Wege entstehen indem wir sie laufen.." (je nach Wetter) / (dussa*)	
10:00-10:30			Mittagessen				
10:30-11:00				Spuren im Schnee lockerer Snow Run oder Alternative Trainingsform im Laufsport (je nach Wetter)		Mittagessen	
11:00-11:30			" Ich liebe den Trail im Winter, dort bist du eins mit dem Matsch und Schnee" (dussa*)				
11:30-12:00						Nach "schnuufa chommt ruaba" (auf Belastung erfolgt die Entlastung), Möglichkeiten die Regeneration zu unterstützen (dinna**)	
12:00-12:30							
12:30-13:00						Klettere über die Berge und du wirst ein neues Tal erblicken Auf Wiedersehen	
13:00-13:30							
13:30-14:00						Nach "schnuufa chommt ruaba" (auf Belastung erfolgt die Entlastung), Möglichkeiten die Regeneration zu unterstützen (dinna**)	
14:00-14:30							
14:30-15:00			Eröffnungs- Läufe "Entdecke Verborgenes" ca. 7km (dussa*)			Nach "schnuufa chommt ruaba" (auf Belastung erfolgt die Entlastung), Möglichkeiten die Regeneration zu unterstützen (dinna**)	
15:00-15:30							
15:30-16:00					Spa Bereich individuell		
16:00-16:30							
16:30-17:00		Natürliche Laufkraft "Die erste und wichtigste Säule, ohne Kraft keine Vorwärtsbewegung" (dinna**)			Spa Bereich individuell		
17:00-17:30							
17:30-18:00					Spa Bereich individuell		
18:00-18:30							
18:30-19:00		Abendessen			Spa Bereich individuell		
19:00-19:30							
19:30-20:00					Spa Bereich individuell		
20:00-20:30							
20:30-21:00		Light Run od. Fackel Spaziergang od. Vortrag	Abendessen		Spa Bereich individuell		
21:00-21:30				HOCK*** (open end)			
21:30-22:00		Der Weg zu allem Großen geht durch die Stille (Entspannung)			Spa Bereich individuell		

* (draußen = im Freien = Outdoor), ** (drinnen = im Hotel = Indoor), *** (hocken = sitzen = chillen)

Während der individuellen Regenerationszeiten im Spa Bereich besteht überdies die Möglichkeit für ein Lebensfeuer Coaching, für einen Erfahrungsaustausch oder den einen oder anderen Tip für's Training mit Seppi und Matthias.