

Trainingsmaßnahme „First Step“

Ziel:

Das Ziel der ersten konkreten Maßnahme des Laufteams Deutschland ist die Organisation eines kurzen Trainingslagers in Gengenbach im Schwarzwald. Es soll ein 1A Trainingsumfeld und eine Weiterbildung in laufrelevanten Themengebieten umgesetzt werden.

Umsetzung:

1-2 Laufeinheiten pro Tag (Start: 9:30 Uhr / 16:00 Uhr)

1 Alternativeinheit pro Tag (Kräftigung/TRX/Yoga/Slackline/Koordinationstraining)

Trainer und Referenten:

Anna und Lisa Hahner, Thomas Dold, Dr. Thomas Ambacher, Patrick Spinner, Dr. Günter Frietsch

Ablauf Trainingsmaßnahme „First Step “

27.10. Freitag

Anreisetag

28.10. Samstag

6:30: Gemeinsames Frühstück mit Kurzvorstellung und Zielsetzung

9:30: Erste Laufeinheit

12:00: Mittagessen

13:30: Kommunikation und Interview Workshop //Anna + Thomas Dold

16:00: Zweite Trainingseinheit

18:00: gemeinsames Abendessen

19:30: Verletzung, Regeneration, Prophylaxe //Thomas Ambacher

29.10. Sonntag

6:30: Frühstück

9:30: Erste Trainingseinheit

12:00: Mittagessen

13:30: Mentaltraining Ablauf/Aufbau // Anna

16:00: Zweite Trainingseinheit

18:30: gemeinsames Abendessen

19:30: Wie und warum gründe ich eine Firma? //Thomas Dold

30.10. Montag

6:30: Frühstück

9:30: Erste Trainingseinheit

12:00: Inbody Körpermessung

12:45: Mittagessen

13:30: Ziele setzen und formulieren // Lisa, Thomas u. Günter

16:00: Zweite Trainingseinheit

18:00: Abendessen

31.10. Dienstag

6:30: Frühstück

9:30: Lauftraining

12:00: Mittagessen

14:00: Abreise