

vitafit running

Programm „Sylt meets Kenya“ 10.09. - 17.09.2023

Bei unserer Laufwoche mit den kenyanischen Top-Athleten auf Sylt wird dich folgendes erwarten*:

Sonntag:

Nachmittag: Individuelle Ankunft, lerne deine Top-Athleten und Trainingspartner beim Welcome-Cocktail und Dinner kennen

Montag:

Vormittag: Lockere erste Laufrunde in den Dünen 5-6km zum ersten Beschnuppern und finden deines Wohlfühltempos für die kommenden Tage

Nachmittag: Ausgiebige Stretching-Lernstunde von den Profis

Dienstag:

Vormittag: Lockere Laufrunde 7-8km an Strand im Wohlfühltempo

Nachmittag: Warm-up und leichte Berganläufe für Motivierte in den Dünen oder Koordinations- und Lauf-ABC Schule

Mittwoch:

Vormittag: Leichtes Warm-up und Stabilisationstraining für Hüfte und Oberkörper

Nachmittag: Vortrag "Leben und Trainieren in der Höhe Kenyas" und Möglichkeit zur Radtour an die Südspitze der Insel

Donnerstag:

Vormittag: Leichte Laufrunde 5-6km am Deich und für Motivierte kurze Speed- und Steigerungs-Session

Nachmittag: Entspannung oder lockernde Wassergymnastik für Läufer im Hallenbad

Freitag:

Vormittag: Leichtes Warm-up und Rückentraining für Läufer

Nachmittag: Vortrag Wettkampfplanung über das Jahr für motivierte Amateurläufer

Samstag:

Vormittag: 7-8km sehr lockerer Lauf in den Dünen

Nachmittag: Entspannung und zur freien Verfügung oder Möglichkeit zur Radtour in den Nationalpark Lister Ellenbogen

Sonntag:

Vormittag: Möglichkeit der Teilnahme am wunderschönen 10km Run rund um das Rantumer Becken

Nachmittag: Abschied, Geschenke und individuelle Abreise

Du hast die freie Wahl an wie vielen und welchen sportlichen Aktionen du teilnehmen möchtest und wie du deine persönliche Laufwoche mit unseren Top-Sportlern gestalten magst.

*Leichte Abänderungen am Programm vorbehalten

