



## Programa “Sylt meets Kenya“ 10.09. - 17.09.2023

En nuestra semana de entrenar con los mejores atletas de Kenya en la isla de Sylt, puedes esperar lo siguiente\*:

### Domingo:

**Tarde:** Llegada individual, conoce a tus atletas profesionales y compañeros de entrenamiento en un cóctel y cena de bienvenida.

### Lunes:

**Mañana:** Primero trote ligero en las dunas de 5 a 6 km para tener una idea del área y encontrar tu ritmo más cómodo para los próximos días.

**Tarde:** Extensa lección de estiramiento con los profesionales.

### Martes:

**Mañana:** Trote fácil de 7-8 km en la playa a un ritmo relajado.

**Tarde:** Trote en las dunas a ritmo promedio para los más motivados o calentamiento más coordinación y ejecución del “ABC de correr”.

### Miercoles:

**Mañana:** Calentamiento ligero y entrenamiento de estabilización para cadera y parte superior del cuerpo.

**Tarde:** Conferencia "Vivir y entrenar en las alturas de Kenya" o posibilidad de realizar un tour en bici por el sur de la isla.

Jueves:

**Mañana:** Trote suave de 5-6 km en el dique y para los motivados trabajo de velocidad corto y sesiones en colina.

**Tarde:** Tiempo de recuperación o seccion “aquagym para corredores” en la piscina cubierta.

Viernes:

**Mañana:** Calentamiento y entrenamiento de fuerza de espalda para corredores.

**Tarde:** Plactica “Planificación de la competición a lo largo del año” para corredores aficionados motivados.

Sabado:

**Mañana:** 7-8 km troté muy fácil en las dunas.

**Tarde:** Tiempo de recuperación u oportunidad para un tour en bici al Parque Nacional "Lister Ellenbogen" y el punto más al norte del país.

Domingo:

**Mañana:** Oportunidad de participar en la hermosa carrera de 10 km “Vuelta de la cuenca de Rantum”.

**Tarde:** Despedida, obsequios y salida individual.

Eres libre de elegir en cuantas y en que actividades deportivas te gustaría participar y como te gustaría organizar tu semana del entrenamiento personal con nuestros atletas elites.

\*Sujeto a ligeros cambios en el programa

