

WOMEN PWR DAYS

Running Camp

Location: Berlin

Datum: 08.10. – 11.10.2020

*Änderungen vorbehalten



Donnerstag, 08.10.2020

Bis 11.00 Uhr Anreise der Teilnehmerinnen
11.00 – 12.00 Uhr Begrüßung und Vorstellung des Teams/Trainer und
Partner

Sporteinheiten Nachmittags:

- Freies Lauftraining (Gruppenaufteilung, Ausdauerstest, Laufeinheit uvm.)

Sporteinheiten Spätnachmittags:

- Stretching & Dehnen
- Roll out mit BlackRoll
- Yoga-Einheit
- TRX Yoga

18.00 – 19.15 Uhr Physio-Einheit

19:30 – 21:00 Uhr Abendessen

ab 21.15 Uhr Markenvorstellungen & Get2Gether mit dem Trainerteam

WOMEN PWR DAYS

Running Camp

Location: Berlin

Datum: 08.10. – 11.10.2020

*Änderungen vorbehalten



Freitag, 09.10.2020

Sporteinheiten Morgens:

- Morning Yoga
- Warm-Up Fitness
- Morning Stretch
- Morning Pilates
- Morning Run

Sporteinheiten Vormittags:

- Running Einheit (Lauftraining, Lauf ABC,)
- Express Dehnen für Läufer (Outdoor-Einheit)

13.00 – 14.00 Uhr Lunch

Sporteinheiten Nachmittags:

- Functional Power Fitness Power
- Physio Einheiten
- BlackRoll Training
- (Lauf-) Fitness Einheit
- Power Yoga
- TRX Yoga

19.30 – 20.30 Uhr Abendessen

Ab 21.00 Uhr Spannender Athletenvortrag

WOMEN PWR DAYS

Running Camp

Location: Berlin

Datum: 08.10. – 11.10.2020

*Änderungen vorbehalten



Samstag, 10.10.2020

Sporteinheiten Morgens:

- Sunrise Yoga
- Morning Workout
- Lockerer Morning Run
- Morning Stretching & Dehnen

08:30 – 09:30 Uhr Frühstück

Sporteinheiten Vormittags:

- Trail-Run
- OCR / Extrem-Hindernislauf
- Laufintervalle

13.00 – 14.30 Uhr Mittagessen

Sporteinheiten Nachmittags:

- Yoga Einheit für Läufer
- TRX Training
- Physio Einheit
- Roll out Einheit mit BlackRoll

18.00 – 19.00 Uhr Physio Einheiten

ab 19:30 Uhr Abendessen

Ab 20.30 Uhr Workshop: Die richtige Sportlerernährung. Wie stelle ich selbst Energieriegel / -shakes her?

WOMEN PWR DAYS

Running Camp

Location: Berlin

Datum: 08.10. – 11.10.2020

*Änderungen vorbehalten



Sonntag, 11.10.2020

Sporteinheiten Morgens:

- Morning Workout
- Lockerer Morning Run
- Sunrise Yoga
- BlackRoll Training

08.30 – 09.15 Uhr Frühstück

Sporteinheiten Vormittags:

- Laufworkshops
- Intervall Training
- Tabata-Training

Abschlussworkout:

- Stretch & Relax Einheit

13.30 – 14.30 Uhr Lunch-Time und Verabschiedung

Anschließend Individuelle Abreise