



## WOCHENPROGRAMM «RUNNING / TRAIL-RUNNING» PROGRAMME DE SEMAINE « RUNNING / TRAIL-RUNNING »

TAG JOUR	AKTIVITÄT ACTIVITÉ		HÖHENMETER DÉNIVELÉ (EN MÈTRE)	DISTANZ DISTANCE
Sonntag Vormittag <i>dimanche matin</i>	Hausrunde (Akklimation) <i>tour d'acclimation</i>	Pasta-Buffer	100–350	8–15 km
Sonntag Nachmittag <i>dimanche après-midi</i>	Laufparcour <i>séance de course à pied</i>			
Montag Vormittag <i>lundi matin</i>	Berglauf (Cadiretes) <i>course de montagne (Cadiretes)</i>	Pasta-Buffer	600–750	14–20 km
Montag Nachmittag <i>lundi après-midi</i>	Laufschule <i>école de course</i>			
Dienstag <i>mardi</i>	Ruhetag (Tour auf eigene Faust o. Besuch Barcelona) <i>jour de repos (tour individuel ou visite de Barcelone)</i>			
Mittwoch Vormittag <i>mercredi matin</i>	Intervalltraining <i>entraînement par intervalle</i>	Pasta-Buffer	250–450	8–15 km
Mittwoch Nachmittag <i>mercredi après-midi</i>	Workout (Krafttraining) <i>entraînement de force (workout)</i>			
Donnerstag Vormittag <i>jeudi matin</i>	Erlebnislaf (Basseterra – Tossa) <i>course urbaine (Basseterra – Tossa)</i>	Pasta-Buffer	400–600	15–20 km
Donnerstag Nachmittag <i>jeudi après-midi</i>	Beweglichkeit und Fussgymnastik <i>mobilité et gymnastique des pieds</i>			
Freitag Vormittag <i>vendredi matin</i>	Longjogg (San Feliu) <i>jogging long (San Feliu)</i>	Lunch	Flach	21–28 km
Freitag Nachmittag <i>vendredi après-midi</i>	Regeneration <i>récupération</i>			
Samstag <i>samedi</i>	Ruhetag (Tour auf eigene Faust) <i>jour de repos (tour individuel)</i>			

Programmänderungen sind möglich  
Des changements de programme sont possibles