

# Breakout Sessions

	<b>THEMA</b>
<b>PreWeek</b>	<b>Laufroutine, Laufziel, Journaling, Q/A</b> <b>Kennenlernen, Daten und Ziele erfassen</b>
<b>Woche 1</b>	<b>Trainingspläne, Lafeinheiten, Ausrüstung</b> <b>Journaling im Detail</b>
<b>Woche 2</b>	<b>Lauftechnik und Analyse</b> <b>Professionelle individuelle Lauftechnik Analyse</b>
<b>Woche 3</b>	<b>Kraft und Flexibilität</b> <b>Messungen, Leistungstests</b>
<b>Woche 4</b>	<b>Regeneration</b> <b>Osteopathie Tools, Supplements</b>
<b>Woche 5</b>	<b>Trainings-Ernährung</b> <b>Feinabstimmung, Nutrition während Langer Läufe</b>
<b>Woche 6</b>	<b>Runner's High, Flow-Zustand</b> <b>Biofeedback, Neurocoaching</b>
<b>Woche 7</b>	<b>Mentaler Fokus</b> <b>Individuelle Race Strategie</b>
<b>Woche 8</b>	<b>Race-Vorbereitung</b> <b>Individuelle Race Vorbereitung</b>
<b>PeakWeek</b>	<b>Support, Lifestyle, Prävention</b>