

Breakout Sessions

	THEMA
PreWeek	Laufroutine, Laufziel, Journaling, Q/A
Woche 1	Trainingspläne, Lafeinheiten, Ausrüstung
Woche 2	Lauftechnik und Analyse
Woche 3	Kraft und Flexibilität
Woche 4	Regeneration
Woche 5	Trainings-Ernährung
Woche 6	Runner's High, Flow-Zustand
Woche 7	Mentaler Fokus
Woche 8	Race-Vorbereitung
PeakWeek	Support, Lifestyle, Prävention

