

Lauf- und Trailrunningwoche Toscana

Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>17.00 Uhr Begrüßungslauf Besichtigung Cicalino Areal</p>	<p>09.30Uhr Halbtagestour ca. 2-3h</p> <p>15.30Uhr Rumpfstabi & Streching ca. 30min</p>	<p>09.30Uhr Halbtagestour ca.2-3h</p> <p>15.30Uhr Laufschule & Hüetliläufe ca. 30min.</p>	<p>09.30Uhr Tagestour Elba oder Meer</p>	<p>Sonnenaufgangsfooting ca. 30Min.</p> <p>Ruhetag</p>	<p>09.30Uhr Halbtagestour 2h</p> <p>15.30Uhr Intervalltraining ca. 1h</p>	<p>09.30Uhr Halbtagestour 3h</p> <p>15.30Uhr Mentales Training ca. 30min</p>