

### Tag 3 – Hasenjagt

Das Osterfest starteten wir mit einem gemeinsamen Frühstück, wo uns alle ein Lindt Hase erwartete, danke Stefan Haas ;-). Mit einer Karte unterstrichen wurde das Häschen von unserer künstlerisch begabten Priska Auf der Maur.

Am Morgen genossen wir auf unserem Dauerlauf das super Wetter und die Wege direkt am Meer. Einige Mittelstreckler machten einen Ausflug mit den Langstrecklern. Das Tempo war so hoch, dass auch der Schoggi Hase nichts mehr nützte (4.15 km/h).

Am Nachmittag absolvierten wir ein Rumpfkraft Circuit und Kathrin zeigte uns diverse Übungen für die Beinachse. Der knack Arsch unter den Goldwurst Power Hosen wurde geformt (danke an dieser Stelle unserem Hosensponsor Jenzer)!!!

### Tag 4 – ganz im Zeichen der schnellen Muskelfasern

Heute Morgen durften wir endlich wieder einmal Laufen. Ein kurzer Dauerlauf stand auf dem Programm, bevor wir dann diverse Koordinationenübungen mit Laufleitern, Hürden und Hüttchen absolvierten. Somit war die Grundlage für das Sprinttraining am Nachmittag gelegt, wo wir den Sand kräftig aufwirbelten und uns in der Schnelligkeit testeten. Und wieder war also ein sonniger Tag, ja das sieht man an den Gesichtern, zu Ende und wir dürfen das Massage Angebot in Anspruch nehmen.