

IFAA PERFORMANCE DAY

Kursplan 23.5.2026

9.00 ▼ 9.30	Get-Together, Vorstellung, Ablauf und Zielsetzung
9.30 ▼ 10.10	ROTATION 1 Gruppe A: Strength Gruppe B: Endurance Gruppe C: Metcon
10.10 ▼ 10.15	Wechsel
10.15 ▼ 10.55	ROTATION 2 Gruppe A: Endurance Gruppe B: Metcon Gruppe C: Strength
10.55 ▼ 11.00	Wechsel
11.00 ▼ 11.40	ROTATION 3 Gruppe A: Metcon Gruppe B: Strength Gruppe C: Endurance
11.40 ▼ 12.00	Break/Snack/Recovery mit AVACR7
12.00 ▼ 12.45	Vortrag: Fueling for Hybrid Performance Peter Schiller
12.45 ▼ 13.15	Lunch / Recovery mit AVACR7
13.15 ▼ 14.00	Vortrag: Smart Hybrid Training Sarah Stöck
14.00 ▼ 14.30	Team Finisher (optional)