

Lanzarote Laufcamp



Startzeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
Morgens ca. 8.00 Uhr	DL, Stabi <i>Strand</i>		Cross-fit <i>Strand</i>	Ruhetag	DL, Power-Stabi <i>Cross-Runde</i>	Kurzer DL, ABC, Gymnastik <i>Strand</i>
Vormittags ca. 10.00 Uhr		Video-Laufstil- analyse, ABC, Tempoläufe <i>Stadion</i>	Langer DL, Dehnen <i>Trail</i>			
Nachmittags ca. 15.00 Uhr	Lauftechnik, Speed / Fahrtspiel, Dehnen <i>Promenade</i>	Lockerer DL, Gymnastik / Dehnen <i>Cross-Runde</i>			Lauf-ABC, Tempoläufe / Fahrtspiel <i>Promenade oder Straße</i>	Langer DL, Dehnen <i>Trail oder Promenade</i>
Abend	Vorträge / Laufstilanalyse / Film					Farewell

Legende

Technik/Speed

Ausdauer

Kraft

Regeneration

DL = Dauerlauf

Stabi = Rumpfstabilisation