

# Laufcamp Höhenttraining Livigno

Startzeit	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Morgens ca. 8.00 Uhr			Lockerer DL, Stabi		Ruhetag	Lockerer DL, Stabi	Lockerer DL, Stabi		
Vormittags ca. 10.00 Uhr	Anreise	Lauftechnik & Speed		Langer DL, Dehnen				1/2 Ruhetag	Langer DL, Dehnen
Nachmittags ca. 15.00 Uhr	Welcome & Auflockern	Laufstil- analyse, Kraftzirkel DL	(Tempo- wechsel-) DL, Dehnen	<i>Optional:</i> Dehnen, A-Gym		Tempoläufe	DL, Dehnen	DL oder Fahrtspiel, Dehnen A-Gym	
Abend	Welcome	Vortrag	Laufstil- analyse	Brauerei	Vortrag	Vortrag	Hütten- Abend	Vortrag	Farewell

## Legende

Technik / Speed

Ausdauer

Regeneration

DL = Dauerlauf

Stabi = Rumpfstabilisierung

A-Gym = Ausgleichsgymnastik