

Laufwochenende Höhentraining Livigno

Startzeit	Do	Fr	Sa	So
Morgens 8 Uhr	Anreise		Lockerer Dauerlauf, Stabi	
Vormittags ca. 10 Uhr		Lauftechnik & Speed		Langer Dauerlauf, Dehnen
Nachmittags ca. 15.00 Uhr	Welcome & Auflockern	Videoanalyse, Kraftzirkel Dauerlauf	(Tempowechsel) Dauerlauf, Dehnen	Abreise
Abend	Welcome	Vortrag	Video- Laufstilanalyse	

Legende

Locker

Technik

Ausdauer

Stabi = Rumpfstabilisierung