

# Seiser Alm Laufcamp



Startzeit	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do
Morgens ca. 8 Uhr		EL, ABC, Athletik		Athletik	Anreise ODER Ruhetag	Lauftechnik, Athletik	EL, ABC, Athletik	DL, Dehnen
Vormittags ca. 10 Uhr			Videoanalyse, Lauf-ABC UND Tempoläufe	Langer DL, Dehnen				
Mittags ca. 12 Uhr	Anreise	Langer DL, Dehnen	DL, Dehnen	Abreise ODER FREI		Langer DL, Dehnen	Langer DL, Dehnen	Abreise
Abend	Vorträge, Laufstilanalyse, Film						Farewell	

Vorträge

Regina, Trailrun Christi., LT+TP

Henrik

BM MUC Mara

Höhentrai ~~KEIN Vortrag~~, Tüte Farewell

## Legende

Technik / Tempo

Ausdauer

Kraft

EL = Einlaufen

DL = Dauerlauf

Technik = Koordination, Lauf-ABC