

Seiser Alm Laufcamp



Startzeit	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
Morgens ca. 8 Uhr		EL, ABC, Stabi		Stabi	Anreise ODER Ruhetag	DL, Stabi		Stabi
Vormittags ca. 10 Uhr			Video-Laufstil- analyse UND Lauftechnik	Langer DL			Video-Laufstil- analyse UND Lauftechnik	Langer DL
Mittags ca. 12 Uhr	Anreise	Langer DL, Dehnen	DL, Dehnen	Abreise ODER Dehnen, Mobilisation		Langer DL, Dehnen	(Langer) DL, Dehnen	Abreise
Abend	Welcome, Vortrag	Vortrag	Laufstilanalyse Vortrag			Film	Vortrag	Farewell

Legende

Technik / Speed

Ausdauer

Kraft

Regeneration

DL = Dauerlauf

Stabi = Rumpfstabilisierung

Technik = Koordination, Lauf-ABC