

# Toskana Laufcamp



Startzeit	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
Morgens ca. 8.00 Uhr		DL, Stabi			Ruhetag	DL, Stabi	Mobilisation, Stabi	
Vormittags ca. 10.00 Uhr			Video-Laufstil- analyse / Kraftzirkel Dauerlauf	(Langer) DL			Langer DL	Abreise
Nachmittags 15.00 Uhr	Anreise	Lauftechnik, Schnelligkeit / Tempoläufe	DL / Fahrtspiel, Dehnen	Mobilisation		Tempoläufe		
Abend	Welcome	Vortrag	Video-Laufstil- analyse	Vortrag / Film		Vortrag	Farewell	

## Legende

Technik / Speed

Ausdauer

Kraft

Regeneration

DL = Dauerlauf

Stabi = Rumpfstabilisierung