

Chiemsee Laufcamp



Startzeit	Mi	Do	Fr	Sa
Morgens ca. 8 Uhr	Anreise	Kurzer DL, Videoanalyse, ABC, Lauftechnik	Kurzer DL, ABC, Athletik	Kurzer DL (opt.), Mobility
Nachmittags ca. 14 / 15 Uhr	Welcome & Athletik / Mobility, DL	Athletik, Langer DL, Dehnen	Fahrtspiel / DL, Dehnen	Abreise <i>ODER</i> Herrenchiem- seelauf (optional)
Abends	Vorträge / Laufstilanalyse			

Legende

Ausdauer

Technik

DL = Dauerlauf