

Allgäu Laufurlaub 2022



Startzeit	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Morgens ca. 8 Uhr	Anreise	Kurzer DL, Athletik / Mobility	Cross-Training	Freier Tag – Mach was du willst!	Kurzer DL, Lauf-ABC, Athletik	DL, Dehnen
Nachmittags ca. 14 / 15 Uhr	WELCOME & DL, Lauf-ABC, Koordination	Stadion-Training: Videoanalyse, Lauf- ABC, Tempoläufe	Langer DL, Dehnen	Schlossbesichtigung, Bergwanderung, Wellness all day long, ...	Fahrtspiel / TW-DL, Dehnen	Abreise
Abends	Vorträge / Laufstilanalyse / Filme					

Legende

Ausdauer

Technik / Tempo

Kraft

DL = Dauerlauf