

Chiemsee Laufcamp



Startzeit	Fr	Sa	So	Mo	Di
Morgens ca. 8 Uhr	Anreise	Kurzer DL, Athletik / Mobility	Cross-Training	3/4 Ruhetag (Schloß, Wanderung, Therme)	Kurzer DL, Dehnen
Nachmittags ca. 14 / 15 Uhr	Welcome & Koordination / Lauf-ABC, DL	Stadion-Training Videoanalyse, Lauftechnik, Tempotraining	Langer DL, Dehnen	Fahrtspiel / TW-DL, Mobility	Abreise
Abends					

Legende

Ausdauer

Technik / Tempo

Kraft

DL = Dauerlauf