

Laufcamp Höhenttraining Livigno

Startzeit	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Morgens ca. 8 Uhr		Lockerer DL, Athletik / Mobility	Lockerer DL, Athletik / Mobility		Ruhetag	DL, Athletik / Mobility	Lockerer DL, Mobility	1/2 Ruhetag	
Mittags ca. 11 / 12 Uhr	Anreise			Langer DL im Gelände, Dehnen					Langer DL, Dehnen
Nachmittags ca. 14 / 15 Uhr	Welcome & Auflockern	Lauftechnik, Speed & Video- Analyse	DL im Gelände, Dehnen			Tempoläufe	Kraftzirkel, TW-DL, Dehnen		DL oder Fahrtspiel, Mobility
	Welcome / Vorträge / Workshops / Videoanalyse-Besprechung / Farewell								

Legende

Technik / Speed

Ausdauer

Regeneration

DL = Dauerlauf

TW = Tempowechsel