

Seiser Alm Trailrunning Camp



Startzeit	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7	Tag 8
Morgens 8 Uhr		Kurzer DL, Trailrunning- Technik		Athletik / Mobility	Ruhetag	Kurzer DL, Trailrunning- Technik	Athletik / Mobility	Kurzer DL, Mobility
Vormittags ab ca. 10 Uhr			Videoanalyse UND Technik- / Tempotraining					
Mittags ab ca. 12 Uhr	ANREISE	Langer DL, Mobility	DL, Mobility	Langer DL, Mobility		Langer DL, Mobility	Langer DL, Mobility	ABREISE
	Welcome	Workshops, Vorträge, Laufstilanalyse oder Filme					Farewell	

Legende

Technik / Tempo

Ausdauer

Kraft

DL = Dauerlauf