Lanzarote Laufcamp

Startzeit	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Morgens 8 Uhr	DL, Athletik/ Mobility *Promenade*	DL, Athletik/ Mobility *Promenade*	Cross Fit Training *Strand*	Ruhetag	DL, Athletik/ Mobility *Promenade*	Kurzer DL, ABC *Strand*
(Vor-)Mittags ca. 10 / 12 Uhr			Langer DL, Dehnen *Trail*			Langer DL, Dehnen *Promenade*
Nachmittags ca. 15 Uhr	Videoanalyse, Lauf-ABC, Tempoläufe *Stadion*	Lauftechnik, Speed, Gym (Dauerlauf) *Promenade, Hinterland*			Lauf-ABC, Fahrtspiel / Aquajoggen *Promenade / Pool*	
	Vorträge / Workshops / Videoanalyse / Film					*Farewell*

Legende

DL = Dauerlauf

Technik/Speed | Ausdauer | Kraft | Regeneration