

Seiser Alm Trailrunning Camp



Startzeit	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Morgens 8 Uhr		Kurzer DL, Trailrunning- Technik		Athletik / Mobility	Ruhetag	EL, Lauf-ABC, Athletik/Mobi	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

EL = Einlaufen

Technik = Koordination, Lauf-ABC