

Rahmenprogramm

Laufcamp 17. – 19. Juli 2020

1 Tag:

Anreise bis 14:30 Uhr

14:30 Uhr	Begrüßung im Tagungsraum „Schneekopf“
15:00 Uhr	Zimmer beziehen
15:30 Uhr	Erster Warm-up Lauf ca. 10 km.
17:30 Uhr	Athletik- & Faszientraining
19:00 Uhr	Abendessen
	ab 20:00 Uhr Teamabend (gemütlich Beisammensitzen, Besprechung der kommenden Tage)

2 Tag:

07:00 Uhr	Warm-Up für Läufer (Athletiktraining)
07:30 Uhr	Frühstückslauf (6km)
08:30 Uhr	Frühstück
10:30 Uhr	Laufanalyse Gruppe 1 / Vortrag I Gruppe 2
12:00 Uhr	eigenständiges Mittagessen / gemeinsame Zubereitung von Smoothies
13:15 Uhr	Gruppenfoto
13:30 Uhr	Laufanalyse Gruppe 2 / Vortrag I Gruppe 1
16:00 Uhr	Traillauf 15-25 km (Testschuhe New Balance)
18:00 Uhr	Dehnübungen / Sauna
19:00 Uhr	Abendessen
20:00 Uhr	Vortrag II

3 Tag:

07:00 Uhr	Warm-Up für Läufer (Athletiktraining)
07:30 Uhr	Frühstückslauf (6km)
08:30 Uhr	Frühstück
09:30 Uhr	Techniktraining Laufen
10:00 Uhr	Check-Out
10:30 Uhr	Abschluss TrailRun 15-20 km / oder Biathlon-Schießen

Nach dem Lauf steht uns der Wellnessbereich zum Entspannen & Duschen zur Verfügung.
Im Anschluss eigenständige Abreise.