

Ablaufplan

Laufcamp Costa de la Luz

Vorläufiger Ablaufplan

| | Samstag | Sonntag | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | |
|----|--|--|----------------------------|------------|---------------------------|-----------------------|----------------------------------|-------------------------|---------------|
| M | Individuelle Anreise und Info | | Auftakt | Aquajoggen | Auftakt | | Auftakt | individuelle Abreise | |
| VM | | Pre-Test | Intervall / Fahrtspiel | | Tempowechsel Dauerlauf | Speed hill running | Strandlauf Strech & Relax | | |
| | | Optionale Angebote: Trainingsberatung / Physiotherapie | | | | | | | |
| NM | | Dauerlauf am Strand | Lauftechnik Optimierung | Long Jog | Ausflug nach Chiclana | Kräftigung für Läufer | Camp - Challenge | | |
| A | | Opening | | Vortrag | | | Vortrag | | Abchluss-Talk |
| | Optionale Angebote: Trainingsberatung / Physiotherapie | | | | | | | | |

