

Ablaufplan Lauf-Camp mit Carsten Eich im Hotel Schwaigerhof
Termin Laufwoche 30.09. – 07.10.2017
Termin Laufwochenende 30.09. – 03.10.2017

Samstag, 30.09.

Anreise

- Begrüßung/Infoveranstaltung/Vorstellung des Programms
*Nachmittag/vor dem Abendessen

Sonntag, 01.10.

- Ausgabe POLAR Pulsuhren und SZIOLS Sonnenbrillen
*nach dem Frühstück
- Ruhiger Dauerlauf (GA I) ca. 45-60 min
*am Vormittag
- Vortrag „Trainingsmethodik Ausdauertraining“
*am Nachmittag

Montag, 02.10.

- Laufen auf dem Dachsteingletscher (bei gutem Wetter)
*am Vormittag
- Vortrag „POLAR Trainingssteuerung“
*am Nachmittag

Dienstag, 03.10.

- POLAR Workshop (Trainingsauswertung)
*nach dem Frühstück
- Laufeinheit „Barfuß auf der Alm“ inkl. Laufschule/Koordination
*am Mittag
- FILM „FREE TO RUN“ (Film über die Geschichte des Laufens/90min)
*nach dem Abendessen

Mittwoch, 04.10.

- VIDEO Laufanalyse/Aufnahmen
*nach dem Frühstück
- TRAININGSFREI/OPTIONAL AUSFLUG
- Praxiseinheit Dehnung/Kräftigung inkl. RelaxRoll/Faszien-Training
*am Nachmittag

Donnerstag, 05.10.

- Fahrtspiel (spielen mit der Laufgeschwindigkeit)
*am Vormittag
- Auswertung der VIDEO Laufanalyse
*am Nachmittag

Freitag, 06.10.

- Erlebnis-Abschlusslauf
*am Vormittag
- Vortrag 10/21/42 Tipps für einen optimalen Wettkampf
*am Nachmittag

Samstag, 07.10.

Abreise