

# Trainingseinheiten Laufcamp Calella

Woche ab 05. bis 11.02.2017

Einheit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1.	7.30 Uhr Auftakt 30' Park	7.30 Uhr Auftakt 30' Strandlauf + 15' Dehnung	7.30 Uhr Auftakt 30' Strandlauf + 15' Dehnung	7.30 Uhr Auftakt 30' Strandlauf + 15' Dehnung	7.30 Uhr Auftakt 30' Strandlauf + 15' Dehnung		
2.	10.30 Uhr 60-70' DL Strand	10.30 Uhr Fahrtspiel (Park)	10.30 Uhr 30-40' DL Lauf-Abc Motorik im Leichtathletik- Stadion	10.30 Uhr längerer DL Strand/Berge	10.30 Uhr „Vorbelastung“	10.30 Uhr 60' DL+Abc+ Steigerungen	HM Barcelona
3.	12.30 Uhr Schwimmen	12.30 Uhr Schwimmen	12.30 Uhr Schwimmen	12.30 Uhr Schwimmen	12.30 Uhr Schwimmen		
4.	17.00 Uhr EL Strand und Dehnung + Kraft	17.00 Uhr 60-70' DL Strand Optional: Spa/Wellness	17.00 Uhr 60-70' DL Strand/Berge	17.00 Uhr 30' DL Park 40' Kraft Park	16.30 Uhr Spa/Wellness /Schwimmen (alle)		