

| SAMSTAG | SONNTAG | MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG |
|---|---|--|--|---|---|--|---------------------------------------|
| | 07:30 Uhr „Morgengruß“ | 07:30 Uhr „Morgengruß“ | 07:30 Uhr „Morgengruß“ | | 07:30 Uhr „Morgengruß“ | 07:30 Uhr „Morgengruß“ | 07:30 Uhr „Morgengruß“ |
| | 07:30 - 10:00 Uhr Frühstück | 07:30 - 10:00 Frühstück | 07:30 - 10:00 Uhr Frühstück | 07:30 - 10:00 Uhr Frühstück | 07:30 - 10:00 Uhr Frühstück | 07:30 - 10:00 Uhr Frühstück | 07:30 - 10:00 Uhr Frühstück |
| ANREISE | 11:00 Uhr 60-90 min lockerer DL, Lauf ABC, Steigerungen | 11:00 Uhr Invervalltraining | 11:00 Uhr 60 min lockerer DL + Lauf- stilaufzeichnung | 09:30 Uhr langer, langsamer Dauerlauf | 11:00 Uhr 60-90 min lockerer Dauerlauf, Lauf- ABC, Steigerungen | 11:00 Uhr Abschluschallenge „5-KM-Wettstreit mit Handicap-Start“ | ABREISE |
| | 15:30 Uhr 30 - 40 min ruhiger DL (opt.) | 15:30 Uhr 30 - 40 min ruhiger DL (opt.) | 15:30 Uhr 30 - 40 min ruhiger DL (opt.) | | | 15:30 Uhr 30 - 40 min ruhiger DL (opt.) | |
| 16:00 Uhr ca. 45 min ruhiger DL | 16:00 Uhr 30 min Stabilitraining/Yoga | 16:00 Uhr 30 min Stretching/Yoga | 16:00 Uhr Faszientraining/ Yoga/Stabi | 16:00 Uhr 30 min Stretching & achtsame Körper- wahrnehmung/Yoga | ZEIT ZUR FREIEN VERFÜGUNG | 16:00 Uhr 30 min Faszientraining | |
| 19:00 Uhr Vorstellung/ Begrüßung | 19:00 Uhr Vortrag/ Fragestunde/ Workshop | 19:00 Uhr Vortrag/ Fragestunde/ Workshop | 19:00 Uhr Vortrag/Analyse Laufstilaufzeich- nungen (2 Gruppen) | 19:00 Uhr Vortrag/ Fragestunde/ Workshop | 19:00 Uhr Vortrag/ Fragestunde/ Workshop | | |
| 19:45 - 21:00 Uhr Abendessen | 19:45 - 21:00 Uhr Abendessen | 19:45 - 21:00 Uhr Abendessen | 19:45 - 21:00 Uhr Abendessen | 19:45 - 21:00 Uhr Abendessen | 19:45 - 21:00 Uhr Abendessen | 19:45 - 21:00 Uhr Abendessen anschl. Abschluss/BAR | |

Generell gilt: Die Ansage der Campleitung hat Priorität vor allen vorgefertigten Plänen! Wind & Wetter oder organisatorische Dinge können zu Programmänderungen führen. Aktuelle Infos gibt es immer an der Zentrale ggf. auf dem Infoboard.