


























1. WOCHE

15. Februar - 21. Februar 2025 (07/08.KW)

SAMSTAG 15.02.	SONNTAG 16.02.	MONTAG 17.02.	DIENSTAG 18.02.	MITTWOCH 19.02.	DONNERSTAG 20.02.	FREITAG 21.02.
<p> 17:00 - 18:00 Uhr kleiner Auftaktlauf</p> <p> 20:15 - 21:00 Uhr Generic Vorstellen des Trainerteams und Trainingsprogramms</p>	<p> 07:30 - 08:00 Uhr Sunrise Run</p> <p> 11:00 - 12:30 Uhr Grundlagenlauf intensives LaufABC + Laufstilaufzeichnung</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr TC6 Halle Functional CoreTraining</p> <p> 20:15 - 21:00 Uhr Camp Info, Vortrag Lauftechnik</p>	<p> 07:30 - 08:00 Uhr Sunrise Run</p> <p> 11:00 - 12:30 Uhr Intervalltraining</p> <p> 16:30 - 17:30 Uhr Mobilisierung gleich im Anschluss Laufeinheit</p> <p> 20:15 - 20:45 Uhr Camp Info</p>	<p> 07:30 - 08:00 Uhr Sunrise Run</p> <p> 11:00 - 12:30 Uhr Long Slow Run Schwimmworkshop/ Workshop zu funktionellen Bewegungsabläufen</p> <p> 16:30 - 17:30 Uhr Workshop Schwimmworkshop/ Workshop zu funktionellen Bewegungsabläufen</p> <p> 18:00 - 19:00 Uhr Laufstilanalyse</p> <p> 20:15 - 21:45 Uhr Camp Info, Vortrag Belastungsgestaltung</p>	<p> 07:30 - 08:00 Uhr Sunrise Run</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr TC6 Halle Functional Training</p> <p> 20:15 - 20:30 Uhr Camp Info</p>	<p> 09:30 - 11:30 Uhr Long Run Lighthouse Long Run 90-120min</p> <p> 16:30 - 17:15 Uhr Mobilisierung zusätzlich Rumpfstabilisationstraining + Faszientraining</p> <p> 20:15 - 21:00 Uhr Camp Info, Vortrag Vortrag: Mental Hacks</p>	<p> 07:30 - 08:00 Uhr Sunrise Run</p> <p> 11:00 - 12:00 Uhr Trailrun Richtung Gran Tarajal Abschluss Challenge</p> <p> 16:30 - 17:30 Uhr kleiner Lauf zusätzlich Rumpfstabilisationstraining + Faszientraining</p> <p> 20:15 - 21:45 Uhr Abschlussabend Verabschiedung</p>

2. WOCHE

22. Februar - 28. Februar 2025 (08/09.KW)

SAMSTAG 22.02.	SONNTAG 23.02.	MONTAG 24.02.	DIENSTAG 25.02.	MITTWOCH 26.02.	DONNERSTAG 27.02.	FREITAG 28.02.
 07:30 - 08:00 Uhr Abschluss Run						