



Laufcamp - Nils Goerke

31. Januar - 07. Februar 2026

| SAMSTAG 31.01. | SONNTAG 01.02. | MONTAG 02.02. | DIENSTAG 03.02. |
|--|---|---|--|
| <p> 17:00 Uhr kleiner Auftaktlauf ca. 1h</p> <p> 20:15 Uhr Begrüßung Vorstellen des Trainerteams und Trainingsprogramms ca. 45min</p> | <p> 07:30 Uhr Sunrise Run ca. 30min</p> <p> 11:00 Uhr Grundlagenlauf intensives LaufABC + Laufstilaufzeichnung ca. 1h 30min</p> <p> 17:00 Uhr Athletik Functional CoreTraining ca. 1h</p> <p> 20:15 Uhr Camp Info + Vortrag Lauftechnik ca. 45min</p> | <p> 07:30 Uhr Sunrise Run ca. 30min</p> <p> 11:00 Uhr Intervalltraining ca. 1h 30min</p> <p> 16:30 Uhr Athletik Mobilisierung ca. 1h</p> <p> 20:15 Uhr Camp Info ca. 30min</p> | <p> 07:30 Uhr Sunrise Run ca. 30min</p> <p> 11:00 Uhr Long Slow Run ca. 1h 30min</p> <p> 16:30 Uhr Schwimm-Workshop Workshop zu funktionellen Bewegungsabläufen ca. 1h</p> <p> 18:00 Uhr Laufstilanalyse ca. 1h</p> <p> 20:15 Uhr Camp Info + Vortrag Belastungs- gestaltung ca. 1h 30min</p> |
| MITTWOCH 04.02. | DONNERSTAG 05.02. | FREITAG 06.02. | SAMSTAG 07.02. |
| <p> 07:30 Uhr Sunrise Run ca. 30min</p> <p> 17:00 Uhr Athletik Functional Training ca. 1h</p> <p> 20:15 Uhr Camp Info ca. 15min</p> | <p> 09:30 Uhr Long Run Lighthouse ca. 2h</p> <p> 16:30 Uhr Yoga zusätzlich Rumpf- stabilisationstraining + Faszientraining ca. 45min</p> <p> 20:15 Uhr Camp Info + Vortrag Mental Hacks ca. 45min</p> | <p> 07:30 Uhr Sunrise Run ca. 30min</p> <p> 11:00 Uhr Trailrun Richtung Gran Tarajal, Abschluss-Challenge ca. 1h</p> <p> 16:30 Uhr kleiner Lauf zusätzlich Rumpf- stabilisationstraining + Faszientraining ca. 1h</p> <p> 20:15 Uhr Abschlussabend ca. 1h</p> | <p> 07:30 Uhr Abschluss Run ca. 30min</p> |