

Ablauf des Trainingscamps auf Mallorca 2012

Sa. 24.3		Abflug ab Hannover nach Palma, Transfer zum Hotel, Einchecken
	16h30	Gemeinsamer, ruhiger Dauerlauf (Promenadenrunde)
So. 25.3	10h30	GA 1 Dauerlauf
		Der Nachmittag steht zur freien Verfügung
Mo. 26.3	10h30	GA 1 Dauerlauf
	16h30	Gemeinsamer ruhiger Dauerlauf (Promenadenrunde), anschl. Stretching und Lauf ABC
Di. 27.3	10h30	GA 2 Tempoläufe
		Der Nachmittag steht zur freien Verfügung
Mi. 28.3	10h00	GA 1 Dauerlauf
	17h00	Gemeinsamer ruhiger Dauerlauf (Promenadenrunde), anschl. Krafttraining
Do. 29.3	10h30	GA 1 Dauerlauf
		Der Nachmittag steht zur freien Verfügung
Fr. 30.3	10h30	GA 1 Dauerlauf
	16h30	Gemeinsamer ruhiger Dauerlauf (Promenadenrunde), anschl. Stretching und Lauf ABC
Sa. 31.3	10h30	GA 1 Dauerlauf
		Der Nachmittag steht zur freien Verfügung
So. 1.4	10h00	Optional: Schneller Halbmarathon oder 5km in Pollenca/ Anfahrt ca. 1h 15 http://www.mitjamaratopollensa.com/es/index.htm
		Der Nachmittag steht zur freien Verfügung
Mo. 2.4	10h30	GA 1 Dauerlauf
	16h30	Gemeinsamer ruhiger Dauerlauf (Promenadenrunde), anschl. Stretching und Lauf ABC
Di. 3.4		Laufen in Eigenregie
		Rückflug

Trainingsbedingungen:

Direkt vom Hotel aus kann man diverse Strecken laufen.



Für Anfänger ist die Promenadenrunde sehr gut geeignet. Die Strecke verläuft direkt am Meer und ist ca. 5 Kilometer lang.

Für Fortgeschrittene gibt es diverse Strecken von 12 bis 21 km, die sich von Colonia de Sant Jordi über Ses Salines (ca. 1km Hauptstrasse) auf verkehrsarmen und asphaltierten Wegen erstrecken.

