

Langlauf-Trailrunningcamp Davos 04.-07.11.2021

Donnerstag 04.11.21:

indiv. Anreise,

15.00h Treffpunkt Hotellobby, Info im Anschluss kleines Lauftraining

18.30h Nachtessen

Freitag 05.11.21:

Frühstück individuell

09:00h Workshop: «wie gestalte ich meinen Trainingsplan?»

10:00h Start Trailrunning Techniktraining

Mittagessen/kleiner Lunch individuell

13.00h-15.00h Skilanglauf Skating Technik

Im Anschluss: Wachskurs und Skipflege

17.30h-18:30h Zeit für Erholung

18:30h Nachtessen

Samstag 06.11.21:

Frühstück individuell

10.00h-12.00h: Skilanglauf

Mittagessen/kleiner Lunch individuell

15.00h-17.00h Trailrunningintervall mit Stöcken

18.30h Nachtessen

Sonntag 07.11.21:

Frühstück individuell

10:00h-13:00h Kombitraining Running und Skilanglauf

Mittagessen indiv.

Heimreise