

Langlaufcamp Davos 21.01.2022.-23.01.2022

Freitag 21.01.22:

13.00h-15.00h: Skilanglauf Skating Technik

18.30h: Nachtessen

Samstag 22.01.22:

Frühstück individuell

10.00h-12.00h: Skilanglauf

Mittagessen/kleiner Lunch individuell

13.30h-15.00h: Funktionaltraining, Kraft, Balance, Mobilität

18.30h Nachtessen

Sonntag 23.01.22:

Frühstück individuell

10.00h-12.00h: Skilanglauf Skating

Mittagessen indiv.

Heimreise