Langlaufcamp Davos 06.01.2023.-08.01.2023

Freitag 06.01.23:

13.00h-15.00h: Skilanglauf Skating Technik, Gleichgewicht

18.30h: Nachtessen

Samstag 07.01.23:

Frühstück individuell

10.00h-12.00h: Skilanglauf Techniktraining im Gelände

Mittagessen/kleiner Lunch individuell

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

18.30h Nachtessen

Sonntag 08.01.23:

Frühstück individuell

10.00h-12.00h: Skilanglauf Skating

Mittagessen indiv.

Heimreise