***Langlaufcamp Davos 10.05.2024-12.05.2024***

***Freitag 10.05.24:***

*15.00h: Treffpunkt Hotellobby, Begrüssung*

*15.15h-17.00h: Geländelauf*

*18.30h: Begrüssungsapéro, im Anschluss Nachtessen*

***Samstag 11.05.24:***

*Frühstück individuell*

*10.00h-12.00h: Bahntraining: Laufschulung mit Intervallen im Anschluss*

*Mittagessen/kleiner Lunch individuell*

*15.30h-17.00h: Funktionaltraining, Kraft, Balance, Mobilität*

*18.30h Nachtessen*

***Sonntag 12.05.24:***

*Frühstück individuell*

*10.00h-12.00h: Traillauf mit uphill and downhill Techniktraining*

*Mittagessen indiv.*

*Heimreise*