

## **Langlaufcamp Davos 03.01.-05.01.2025**

### **Freitag 03.01.25:**

*Treffpunkt: 12:45h Réception Hotel (in LL-Kleidung, mit Ausrüstung Skating)*

*13.00h-15.00h: Skilanglauf Skating Technik, Gleichgewicht*

*18.00h: Begrüssungsapéro*

*18.30h: Nachtessen*

### **Samstag 04.01.25:**

*Frühstück individuell*

*10.00h-12.00h: Skilanglauf Skating Techniktraining im Gelände*

*Mittagessen/kleiner Lunch individuell*

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

*18.30h Nachtessen*

### **Sonntag 05.01.25:**

*Frühstück individuell*

*10.00h-12.30h: Skilanglauf Skating*

*Abschluss/Mittagessen indiv.*

*Heimreise*

*Prov. Programm, Anpassungen je nach Witterung möglich*

