

Provisorisches Programm Running & Langlauf Skating Davos 2019

Donnerstag, 14. November 2019	Freitag, 15. November 2019	Samstag, 16. November 2019	Sonntag, 17. November 2019
Individuelle Anreise & Check-In	Ab 07.00 Uhr Frühstück im Hotel	Ab 07.00 Uhr Frühstück im Hotel	Ab 07.00 Uhr Frühstück im Hotel & Check-Out
	09:00 - 11.30 Uhr Trailrunning: Technik mit und ohne Stöcke	09:00 - 11:30 Uhr Trailrunning: Tempotraining "up and down"	09:00 - 12.30Uhr Trailrunning und/oder Langlauf Training
	12:00 - 13:00 Uhr Gemeinsames Mittagessen im Hotel		
	13:00 -15:00 Uhr Langlauf: Techniktraining	Freizeit & Zeit für Erholung	Duschkmöglichkeiten im Hotel
	15:00 Uhr Begrüssung & erste Informationen	Freizeit & Zeit für Erholung	13:00 Uhr gemeinsames Mittagessen im Hotel
15:30 - 17:30 Uhr Langlauf- oder Running Training je nach Wetter	16:30 - 18:30 Uhr: Fascientraining/ Functionaltraining	15:00 -17:00h Uhr Langlauf: Skating Training	Individuelle Abreise
Freizeit & Zeit für Erholung	Freizeit & Zeit für Erholung	14:30 Uhr Verabschiedung	
18:30 - 19:00 Uhr Welcome Drink	19:00 Uhr Abendessen im Hotel		
Ab 20:30 Uhr "Wachs- und Skipflege Kurs"	Freizeit & Zeit für Erholung	Freizeit & Zeit für Erholung	

Langlaufspezifisches Training
Laufspezifisches Training
Vorträge Tipps, Tricks
Alternativtraining
Diverses

Das Programm ist provisorisch und wird vor Ort den Gegebenheiten (Wetter, Teilnehmer etc.) angepasst.
 Das Training ist fakultativ und die Teilnehmer entscheiden selber, was und wieviel sie machen möchten.