

Provisorisches Programm Langlauf Skating Lenzerheide 2019

Zeit	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag			
07:30	individuelle Anreise	Frühstücken im Hotel	Frühstücken im Hotel	Frühstücken im Hotel & Check out			
08:00							
08:30		Biathlon Plausch und Langlaufen mit Betreuung Gruppe 1 Langlaufunterricht nach Stärkeklassen Gruppe 2 (10:00 - 12:00 Uhr) Treffpunkt: Vor dem Hotel Sunstar	Langlaufunterricht nach Stärkeklassen (10:00 - 12:00 Uhr) Treffpunkt: Vor dem Hotel Sunstar	Langlaufunterricht nach Stärkeklassen (09:30 - 12:30 Uhr) Treffpunkt: Vor dem Hotel Sunstar			
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00					Mittagessen in der Biathlon Arena	Mittagessen im Hotel (12:15 -13:15 Uhr) Stübli	Mittagessen im Hotel (12:30 - 14:30 Uhr) Stübli
12:30							
13:00	Check-in				Biathlon Plausch und Langlaufen mit Betreuung Gruppe 2 Langlaufunterricht nach Stärkeklassen Gruppe 1 (13:30 - 15:30 Uhr)	Freizeit & Zeit für Erholung	individuelle Abreise
13:30							
14:00		Begrüssung (bereits in Trainingskleidung) 14:30 Treffpunkt: Rezeption Hotel Sunstar	Functional Training (15:00 - 17:00 Uhr) Treffpunkt: Vor dem Hotel Sunstar				
14:30							
15:00		Warm-up, Langlauf Skating Tour & Stärkeklasseneinteilung (15:00 - 17:00 Uhr)		Freizeit & Zeit für Erholung			
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30	Welcome Drink (18:30 - 19:00 Uhr) Treffpunkt: Rezeption Hotel Sunstar				Abendessen im Hotel, geselliges Beisammensein (19:00 Uhr) Restaurant Stoiva		
19:00							
19:30	Vortrag: Pflege und Ausrüstung (ab 20.30 Uhr) Treffpunkt: Rezeption Hotel Sunstar		Freizeit & Zeit für Erholung			Freizeit & Zeit für Erholung	
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

Funktionelles Training

Langlaufspezifisches Training / Sideprogramm

Vorträge, Tipps, Tricks

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.

