

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

Langlauf Panoramakarte Lenzerheide

