

Langlauf Materialset

- Checkliste
- Übungsvorschläge

Langlauf Material

- 10 Paar Rollski
- 10 Paar Stöcke
- 10 Paar Schuhe
- 6x Helme
- 1x Ski-Ergometer (zusammen mit Biathlon)



Übungsvorschläge Rollski

- Rollski
- Rollski-Parcours mit Hilfsmittel



Übungsvorschläge Ski-Ergometer

- Ski-Ergometer auf Zeit / so schnell wie möglich (100-250 m Distanz)
- Ski-Ergometer als Team – hohe Gesamtdistanz in einer gewissen Zeit
- Am Ski-Ergometer Zeit vorgeben, die es zu unterbieten gilt (Beispielzeit von einer Swiss-Ski Athlet:in nehmen)

