

# Ausdauer – Skilanglauf: In den Spuren der Loipe

Sechs Ausdauerübungen sind in diesem Hilfsmittel zur Sportart Skilanglauf zu finden. Sie werden in Vorbereitungsphase 1, 2 und Wettkampfphase unterteilt.



## Download

- [In den Spuren der Loipe](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**