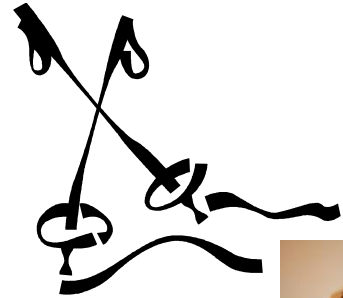


Vasalopps- och motions-skidskola!

Är du motionär, Vasaloppsåkare eller tycker du bara om att åka skidor?
Alla nybörjare och mer erfarna skidåkare är välkomna!

Vill du...

- Utvecklas som skidåkare?
- Åka snabbare på Vasaloppet?
- Lära dig optimal skidteknik?
- Lära dig olika träningsmetoder på barmark och snö?
- Få kunskap om vallning och utrustning?



Välkommen att anmäla dig till Din Konditions vasalopps- och motionärsskidskola. I år har vi två olika grupper: nybörjargrupp och utvecklingsgrupp. Ansvariga instruktörer:

Linus Davidsson: Svensk ungdomsmästare på skidor. Steg-3-utbildad inom Svenska Skidförbundet, ansvarig distriktstränare i Småland och anställd som instruktör på Sanda Skidgymnasium.

Erik Wickström: Tidigare skidåkare på elitnivå och lagkapten i fyra år för universitetslaget i Fairbanks, Alaska. Redaktör på sajten skidsport.com och frilansskribent inom konditionsidrott. Föreläsare inom Vasaloppsträning. Världscupsegrare på rullskidor och 2.32 som personbästa på maraton.



Du får...

- * Instruktörsledd träning i grupp en dag i veckan, måndagar 4 januari till 1 mars.
- * Träninglära för motionärer och för mer erfarna åkare med förslag på olika träningsmetoder
- * Teknikträning med filmning, vallningslära och utrustningsgenomgång
- * Tips på hur man kommer optimalt förberedd till Vasaloppet

Nybörjargrupp: Du är ovan skidåkare som vill lära dig grunderna i längdskidåkning. Du får kunskap om åkteknik, träning, vallning och utrustning vilket gör att du får ut mycket mer av din skidträning.

Utvecklingsgrupp: Du har viss vana som skidåkare, kan grunderna i de olika åksåtten, vallning och utrustning. Du tränar ganska regelbundet och vill utvecklas och kunna åka ännu lite snabbare.

Uppstart vid Ymergården måndag 4 januari. Nybörjargrupp 17.30. Utvecklingsgrupp 19.00. Då ger vi information om upplägget och kör ett lättare träningspass. Vi tränar varje måndag fram till Vasaloppet, följaktligen till och med måndag 1 mars.

Pris: 1500 kr. Anmälan: info@dinkondition.se eller Erik på 0702-380059. Deltagarantalet är begränsat till 15 st/grupp.



Läs mer på
DinKondition.se
eller ring Erik, 0702-380059