

Vasaloppsläger i Torsby skidtunnel 7-9 september 2012



DIN KONDITION

Höj pulsen på tillvaron

För dig som vill trimma din teknik, lära dig mer om utrustning och förbättra din tid i Vasaloppet.

Alla nybörjare och mer erfarna skidåkare är välkomna! Vi delar in oss i grupper utifrån åkvana. Ta chansen att utveckla dig själv som skidåkare och träffa trevliga konditionsidrottare!

Tid: 7-9 september 2012

Plats: Skidtunneln i Torsby

Boende: Helpension med god mat på Valbergsängen, gångavstånd till tunneln.

Boende i 2-bäddsrum med möjlighet till enkelrum mot tillägg. Tillgång till gym och bastu.

Resa: På egen hand. Samåk gärna!

Kostnad: 2900 kr inkl. kost, logi, åkavgifter och skidinstruktioner.

Anmälan: Till Erik (erik@dinkondition.se eller 0702-380059) senast 9 augusti.

Fredag

16.00: Ankomst Valbergsängen. Vallning och ombyte till skidkläder.

16.30: Ett lättare skidpass på ca 1,5 timme då vi filmar de tre olika teknikerna för klassisk skidåkning. Vi kommer även åka några teknikbanor för att öva upp balansen.

18.30: Middag

19.30: Genomgång av det vi filmade och tips på teknikförbättringar

Lördag

09.00-11.00: Skidåkning i tunneln. Först fokus på balans och diagonalåkning, sedan på styrka och staketeknik

12.00: Lunch

14.00: Träninglära, Vasaloppförberedelser och frågestund.

15.00-17.00: Skidgång/löpning med inslag av intervallträning. Lätt styrka efteråt.

18.00: Middag

19.00: Vallagenomgång + kvällsaktivitet

Söndag

09.00-11.00: Skidor med fokus på fart och intervallträning för de som vill. Prova på skejt för de som vill.

12.00: Lunch

13.00: Avresa

ANSVARIG INSTRUKTÖR:

Erik Wickström

0702-380059

erik@dinkondition.se

www.erikwickstrom.se



Varmt välkommen!