



## **FSS SNÖLÄGER I Muonio 11-17.11 2018**

Lägret är avsett för FSS träningsgrupper samt ÖID och NÅID grupper Vi bor på Hotell OlosTunturi i Muonio. Det ingår tre mål mat per dag. Kvällsbiten sköter man själv. Lägret kostar 300 euro + resan som faktureras föreningen. Vi koncentrerar oss på skidteknik, grunduthållighet, återhämtning och skolgång! Skolarbetet består av eget arbete men i klass, uppgifter med från egen skola! Anmäl dig till lägret via FSS hemsida där finns en länk som man kan anmäla sig via. **Du bör ha anmält dig senast MÅNDAG den 15.10. ALLA skall fylla i länken på FSS hemsida. Se till att du kommer frisk och utvilad till lägret.**

### **Söndag 11.11**

6.45 Avfärd med buss från Vasa busstation ,Kvevlax 7.00 Internatet Vörå kl. 7.20  
Kaitsor 7.35, Ytterjeppo kl. 8.00, EDSEVÖ kl. 8.20, Kronoby riksåttan 8.30  
ABC Karleby 8.40 Egen Lunch på vägen.  
17.30 Framme i Muonio,  
18.00 **Egen träning skate 45-60min (färdigt siklade skidor med hemifrån)**  
19.30-20.00 Middag  
21.00 Läger öppning

### **Måndag 12.11**

7.30 Morgonmål  
9.00 **Skate 120 min (4 olika teknik stationer,video)**  
12.00 Lunch  
13.00 skola  
14-15 Vila  
16.00 **Klassisk GU1 90 min impulser/teknik**  
20.30 Skidservice  
22.30 GOD NATT

### **Tisdag 13.11**

7.30 Morgonmål  
9.00 **Klassisk 45-60 min fu ( puls sedan enligt tid=hålla fart) ca 90-120 min**  
12.00 Lunch  
12.30-13.30 Skola  
13.30-15.00 VILA  
16.00 **Skate 90 min Gu 1**  
18.30-19.30 Middag  
20.30 Muskelvård  
22.30 GOD NATT

**Onsdag 14.11**

7.30 Morgonmål  
9.00 **Klassisk 120 min (4 olika teknikstationer,video)**  
12.30 Lunch  
12.30-13.30 Skola  
13.30-15.00 VILA  
16.00 **Löpning/Skidåkning + 20-30 min cirkelträning.**  
18.30-19.30 Middag  
20.30 Muskelvård  
22.30 GOD NATT

**Torsdag 15.11**

7.30 Morgonmål  
9.00 **Lägertävling fri stil 5 och 10 km /**  
12.00 Lunch  
13.00 Skola och eventuellt provdag (för de som har)  
16.00 **Egen skidträning eller Vila**  
18.30-19.30 Middag  
22.30 GOD NATT

**Fredag 16.11**

7.30 Morgonmål  
9.00 **Klassisk 2x4x1-2 (pito/snabbuth.) 90-120min**  
12.30 Lunch  
13-15.00 VILA  
16.30 **Skate 90-120min impulser/teknik**  
18.30-19.30 Middag  
20.30 Skidservice  
22.30 GOD NATT

**Lördag 17.11**

7.30 Morgonmål  
8.30 **Skate 90min GU1**  
11.00 Lunch och hemfärd  
Hemma på kvällen.

**Tänk på:**

**Se till att du har namn på din utrustning. Vi hjälper dig med vallningen men tag ändå med för dig bekanta vallor. Tekniken, rätt belastning, utrustningen, vätska, återhämtning**

**VÄLKOMMEN !**

Henrik Byggmästar

Roland Villför

Matias Strandvall

[henkka@idrott.fi](mailto:henkka@idrott.fi)[roland.villfor@edu.vora.fi](mailto:roland.villfor@edu.vora.fi)[matias.strandvall@edu.vora.fi](mailto:matias.strandvall@edu.vora.fi)

0400-690981

040-7718988

050-3421809