



Lägerprogram

FSS Skidtalangläger NORRVALLA 21 – 23 augusti 2015

Fredag 21.8.2015

- 14.30 Samling i aulan och inkvartering
15.00 Rullskidning skate, teknik
17.00 Middag
19.00 Bollspel, stafetter, hoppträningar, ute
21.00 Kvällsbit

Lördag 22.8.2015

- 7.30 Morgonlänk och morgonmål
9.00 Stavbacke, intervaller
12.00 Lunch
15.00 Rullskidning skate, teknik
17.00 Middag
19.00 Funktionell cirkelträning, inne
21.00 Kvällsbit

Söndag 23.8.2015

- 7.30 Morgonlänk och morgonmål
9.00 Långlänk 2,5 h
12.00 Lunch och avslutning

Ta med utrustning för träning inne och ute, skaterullskidor och stavar, hjälm, stavgångsstavar, drickabälte, simdräkt. FSS har vid behov några par rullskidor att låna. Kom ihåg att lägga namn på din utrustning.

Programmet kan ändra och tidtabellen justeras vid behov under lägret. Ta gärna kontakt om ni funderar på något. Vi ses!

Lägerledarna:

Malin Boholm – 050 330 7449
Oskar Sjölund – 050 463 2055
Izabelle Strandvall – 040 847 7283