



Lägerprogram

FSS Skidtalangläger 29.9-1.10.2017 NORRVALLA

Fredag 29.9.2017

- 14.30 Ankomst till Norrvalla färdigt ombytta. Inkvartering.
- 15.00 Rullskidning skate. Vi bekantar oss med nya rullskidsbanan.**
- 17.00 Middag och vila
- 19.00 Spänst, lek och samarbetsövningar.**
- 21.00 Kvällsbit

Lördag 30.9.2017

- 7.30 Morgonlänk och morgonmål
- 9.00 Löpintervaller**
- 12.00 Lunch och vila
- 12.30-14 Här finns möjlighet att gå en stund till simhallen och/eller i bastun om man så önskar.*
- 15.00 Rullskidning klassiskt, teknikövningar**
- 17.00 Middag och vila
- 19.00 Cirkelträning, koordination och bollspel**
- 21.00 Kvällsbit

Söndag 1.10.2017

- 7.30 Morgonmål
- 9.00 Kombiträning. Löpning/gång + rullskidning skate**
- 12.00 Lunch och avslutning

Ta med utrustning för träning inne och ute, rullskidor och stavar, hjälm, stavgångsstavar, reflexväst, drickabälte och simkläder. FSS har vid behov några par rullskidor att låna ut, meddela **i god tid** om du behöver låna. Innan ni kommer på läger: kolla utrustningen och stavpiggar så de är tillräckligt vassa.

Rullskidsbanan bör vara klar för användning så vi kommer att göra ett par träningar där. Banan kan anses krävande för en del men vi beaktar förstås rullskidvanan och tränar på banan därefter. Programmet kan ändra och tidtabellen justeras vid behov under lägret. Dagens program går alltid igenom vid morgonlänken.

Kontakta Amanda vid behov eller förhinder. *Vi ses på Norrvalla*

Lägerledarna: Amanda Backman - 0509182912, Julia Häger – 0505991236 och Alex Svartsjö – 0451359416



FINLANDS SVENSKA SKIDFÖRBUND FSS r.f.

