



Lägerprogram

FSS Skidtalangläger 25–27.9.2015 i Norrvalla

Fredag 25.09.2015

- 14.30 Ankomst till Norrvalla färdigt ombytta
(inkvartering + förberedelser för rullskidning)
- 15.00 Rullskidåkning klassiskt, teknik- och balansövningar**
- 17.00 Middag och vila
- 19.00 Balans, spänst och bollspel**
- 21.00 Kvällsbit

Lördag 26.09.2015

- 7.30 Morgonlänk och morgonmål
- 9.00 Stavbacke, intervaller**
- 12.00 Lunch och vila
- 13:00 Föreläsning
- 15.00 Rullskidåkning klassiskt, teknik**
- 17.00 Middag och vila
- 19.00 Styrka och koordination**
- 21.00 Kvällsbit

Söndag 27.09.2015

- 7.30 Morgonlänk och morgonmål
- 9.00 Kombiträning 2h (rullskidåkning klassiskt + stavgång)**
- 12.00 Lunch och avslutning

Ta med utrustning för träning inne och ute, klassiska rullskidor och stavar, hjälm, stavgångsstavar, drickabälte och reflexväst. FSS har vid behov några par rullskidor att låna ut. Meddela i god tid om du behöver låna.

Programmet kan ändra och tidtabellen justeras vid behov under lägret. Vi går alltid genom vid morgonlänken.

Kontakta Eric ifall ni har frågor eller får förhinder.
Vi ses på Norrvalla!

Lägerledare:

Eric Storvall – 0407560468