



Lägerprogram

FSS Skidtalangläger SOLVALLA 11 – 13 september 2015

Fredag 11.9.2015

- 14.30 Samling och inkvartering
15.00 Rullskidning skate, teknikövningar på parkeringsplatsen och sportplanen
17.00 Middag i gamla matsalen
19.00 Löpning, hoppserier och bollspel
21.00 Kvällsbit

Lördag 12.9.2015

- 7.30 Morgonlänk och morgonmål i Boassu
9.30 Rullskidning skate 2h, teknikövningar och 4x5 min FU för de äldre
12.00 Lunch i gamla matsalen
15.00 Stavgång 2h GU, sprättande skidgång 3x6x10s
17.00 Middag i Boassu
19.00 Bollspel + cirkelträning i gymnastiksalen
20.00 Bastu i Strandbastun
21.00 Kvällsbit

Söndag 13.9.2015

- 7.30 Morgonlänk och morgonmål i Boassu
9.00 Stavbacke, FU-MU intervallträning
12.00 Lunch i Boassu och avslutning

Ta med utrustning för träning inne och ute, skaterullskidor och stavar, hjälm, stavgångsstavar, drickabälte. FSS har vid behov några par rullskidor att låna. Meddela på förhand om du behöver låna rullskidor.

Programmet och tidtabellen justeras vid behov under lägret. Vi ses!

Lägerledarna:

Jonas Hamström – 050 458 2241
Anders Wilkman – 0400 715 717