



Lägerprogram

FSS Skidtalangläger 19–21.8.2016 i Norrvalla

Fredag 19.08.2016

- 14.30 Ankomst till Norrvalla färdigt ombytta
(inkvartering + förberedelser för rullskidning)
- 15.00 Rullskidåkning skate, teknik- och balansövningar**
- 17.00 Middag och vila
- 19.00 Bollspel, stafetter, hoppträningar**
- 21.00 Kvällsbit

Lördag 20.08.2016

- 7.30 Morgonlänk och morgonmål
- 9.00 Stavbacke, intervaller**
- 12.00 Lunch och vila
- 15.00 Rullskidåkning skate, teknik**
- 17.00 Middag och vila
- 19.00 Styrka och koordination**
- 21.00 Kvällsbit

Söndag 21.08.2016

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

Ta med utrustning för träning inne och ute, skate 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 dagens program vid morgonlänken.

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

Lägerledare:

Eric Storvall – 040 756 0468 - eric@esendurance.com
Oskar Sjölund - 050 463 2055
Amanda Backman – 050 918 2912