

Lägerprogram

Skidtalangläger SOLVALLA 1 – 3 september 2017

Fredag 1.9.2017

- 14.30 Samling och inkvartering (vid sportplanens parkering)
15.00 Rullskidning skate, teknikövningar på parkeringsplatsen och sportplanen
17.00 Middag
19.30 Löpning, spänst, koordination och bollspel
21.00 Kvällsbit

Lördag 2.9.2017

- 7.30 Morgonlänk och morgonmål
9.00 Rullskidning skate, teknikövningar
12.00 Lunch
15.00 Stavgång/-löpning innehållande intervaller med sprättande skidgång
17.00 Middag
19.30 Bollspel och cirkelträning
21.00 Kvällsbit

Söndag 3.9.2017

- 7.30 Morgonlänk och morgonmål
9.00 Långlänk till Noux, stavgång
12.00 Lunch och avslutning

Ta med utrustning för träning inne och ute, skaterullskidor och stavar, hjälm, stavgångsstavar, drickabälte, klocka och simdräkt.

Meddela om du behöver låna rullskidor.

Programmet och tidtabellen justeras under lägret. Vi ses!

Lägerledarna:

Jonas Hamström – 050 458 2241
Anders Wilkman – 0400 715 717
Jennie Lindvall – 050 407 4613