



Lägerprogram

FSS Skidtalangläger SOLVALLA 2 – 4 oktober 2015

Fredag 2.4.2015

- 14.30 Samling och inkvartering
15.00 Rullskidning klassiskt, teknikövningar på parkeringsplatsen
17.00 Middag
19.30 Löpning och spel
21.00 Kvällsbit

Lördag 3.10.2015

- 7.30 Morgonlänk och morgonmål
9.00 Långlänk till Noux, stavgång
12.00 Lunch
15.00 Rullskidning klassiskt, teknikövningar
17.00 Middag
19.00 Bollspel + cirkelträning i gymnastiksalen
20.00 Bastu i Strandbastun
21.00 Kvällsbit

Söndag 4.10.2015

- 7.30 Morgonlänk och morgonmål
9.00 Stavbacke, intervallträning
12.00 Lunch och avslutning

Ta med utrustning för träning inne och ute, klassiska rullskidor 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