

Lägerprogram

Skidtalangläger SOLVALLA 22. – 24.9.2017

Fredag 22.9.2017

- 14.30 Samling och inkvartering i Elevgården(vid sportplanens parkeringsplats)
15.00 Rullskidning klassiskt, teknikövningar på parkeringsplatsen och sportplanen
17.00 Middag
19.30 Bollspel, rörlighet och styrka, gymnastiksalen
21.00 Kvällsbit

Lördag 23.9.2017

- 7.30 Morgonlänk och morgonmål
9.00 Rullskidning klassisk, teknikövningar i mindre grupper
12.00 Lunch
15.00 Löpning, snabbhets- och uthållighetsstafetter
17.00 Middag
19.30 Koordination och bollspel
20.30 Bastu
21.30 Kvällsbit

Söndag 24.9.2017: SkidNÅID-träningsdag

- 7.30 Morgonlänk och morgonmål
9.30 Stavbacken (samling vid sportplanens parkeringsplats)
11.30 Lunch
12.30 Föreningsmöte för föräldrar och föreningsaktiva:
Info och diskussion om SkidNÅID-verksamheten, skidträning, osv.
14.30 Träning på sportplanen. Spänst och snabbhet.
16.00 Avslutning (duskmöjlighet i Arenan)

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

Meddela på förhand om du behöver låna rullskidor.

Programmet och tidtabellen justeras under lägret. Vi ses!

Lägerledarna:

Jonas Hamström – 050 458 2241

Robin Fröberg – 050 597 7706