



Lägerprogram

FSS Skidtalangläger SOLVALLA 26 – 28 augusti 2016

Fredag 26.8.2016

- 14.30 Samling och inkvartering i Elevgården (vid sportplanens parkering)
- 15.00 Rullskidning skate, teknikövningar på parkeringsplatsen och sportplanen**
- 17.00 Middag i Boassu
- 19.30 Löpning, hoppserier och bollspel**
- 21.00 Kvällsbit

Lördag 27.8.2016

- 7.30 Morgonlänk och morgonmål i Boassu
- 9.30 Rullskidning skate 2h, teknikövningar**
- 12.00 Lunch i gamla matsalen
- 15.00 Stavgång 2h GU, sprättande skidgång 3x6x10s**
- 17.00 Middag i Boassu
- 19.30 Bollspel och cirkelträning**
- 21.00 Kvällsbit

Söndag 28.8.2016

SkidNÅID tränings- och föreläsningdag

- 7.30 Morgonlänk och morgonmål i Boassu
- 9.30 Träning 1 med Matias Strandvall**
- 12.00 Lunch i Boassu
- 13.00 Föreläsning med Christoph Treier och Matias Strandvall
- 15.00 Träning 2 med Christoph och Matias**
- 16.30 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