

Lägerprogram

FSS Skidtalang 3-5.9 NORRVALLA

Fredag 3.9

14:30	Ankomst till Norvalla färdig ombytt. Inkvartering på hotellet.
15:00	Rullskidning skate; Teknikbana, balansövningar, stafetter
17:00	Middag och vila
19:00	Tabata/Muskelkondition och bollspel inomhus
20:30	Kvällsbit
21:00	Samvaro/Lära-känna lekar

Lördag 4.9

7:45	Morgonmål
9:00	Löpintervaller med stavar vid Norvalla/Skidcentrum
11:30	Lunch och vila
12:30	<i>Möjlighet till minigolf. Kostar 3 euro.</i>
15:00	Rullskidning skate på rullskidbanan vid skidcentrum; teknik och snabbhet
17:00	Middag och vila
19:00	Lekar/Bollspel/Olympiad
20:30	Kvällsbit

Söndag 5.9

7:30	Morgonmål
8:45	Långlänk till Boberget
12:00	Lunch och avslutning

Ta med utrustning för träning inne och ute, rullskidor och stavar, hjälm, stavgångsstavar, reflexväst, drickabälte och eventuellt simkläder. Vi bor på Hotell Norrvalla så inga sängkläder behövs. FSS har vid behov några par rullskidor att låna ut, men **meddela i god tid** om du behöver låna och i så fall vilken bindning ni har (SNS/NNN).

Innan ni kommer på lägret: Kolla utrustningen; kontrollera alla stavars längd och väss piggarna för bättre grepp i asfalten.

Programmet kan ändra och tidtabellen justeras vid behov under lägret. Dagens program går alltid igenom på morgonen.

Kontakta Amanda, amandabackman96@gmail.com eller +358509182912, vid behov eller förhinder. Vi ses på Norrvalla!