



Lägerprogram

FSS Skidtalang 9-11.9 NORRVALLA

Fredag 9.9

14:30	Ankomst till Norvalla färdig ombytt. Inkvartering på hotellet.
15:00	Rullskidning skate; Teknikbana, balansövningar, stafetter
17:00	Middag och vila
19:00	Styrekträning och bollspel (Adidashallen/gymnastiksalen?)
20:30	Kvällsbit
21:00	Samvaro tillsammans

Lördag 10.9

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 snabbkraft
17:00	Middag och vila
19:00	Lekar/Bollspel + rörlighet och stretch
20:30	Kvällsbit

Söndag 11.9

7:30	Morgonmål
8:45	Långlänk
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!