# FSS, ÖID & NÅID Äkälompololäger 25.04-30.04.2023

*Vi koncentrerar oss på skidteknik, grunduthållighet och grenmässig muskeluthållighet! Skolarbetet består av eget arbete, uppgifter med från egen skola. Inkvartering i Raitismaja.* ***Tag med lakan och handduk***

## Ti 25.04

16.00 Avfärd från Vörå,

16.50 Edsevö

01.00 Framme i Äkäs

## On 26.04

7.00-7.30 Morgonmål

**08.00** **Skate GU 1 3-4h**

* 1. Lunch

13.00 Skola

14.00 Kostinfo via Teams

**16.30** **Klassisk teknik 90 min inneh. utan stavar.**

* 1. Middag

21.00 Kvällsbit

## To 27.04

7.00-7.30 Morgonmål

**08.00** **Ski klassiskt 3h GU**

11.30 Lunch

13.00-14.00 Skola

**16.00**  **Ski skate Tävling gemensam start uppför (lähtö 16.30)**

18.30 Middag

21.00 Kvällsbit

#### Fr 28.04

7.00-7.30 Morgonmål

**08.00** **Lång skate GU (Väderreservation)**

12.30 Lunch

**13.00** **Träningen fortsätter...**

17.00-18.00 Middag

18.30-19.30 Skola

21.00 Kvällsbit

#### Lö 29.04

07.00-7.30 Morgonmål

08.00 **Skate GU 3-4h GU**

12.30 Lunch

16.00 **Ski stakning GU inneh. Mängdintervaller 2x30x15/15 (Video)**

18- 19.00 Middag

21.00 Kvällsbit

#### Sö 30.04

07.00 **Ski skate GU1 90min**

09.00 Morgonmål

09.30 Start Hemåt

Kan ske små förändringar i träningsprogrammet.

**Tänk på:**

**Kom frisk till lägret, är man förkyld bör man stanna hemma. Tvätta händerna regelbundet osv.**

**Se till att du har namn på din utrustning. Vi hjälper dig med vallningen men tag ändå med för dig bekanta vallor.**

**FOKUS: Tekniken, rätt belastning, utrustningen, vätska, återhämtningen, sömn**

**Roland Villför**

**040 771 8988**

**Jonas Lindell**

**040 531 4143**