

FSS SNÖLÄGER I Muonio 5– 11.11 2023

Vi bor på Lapland hotels OlosTunturi i Muonio. Det ingår tre mål mat per dag. Kvällsbiten sköter man själv. Vi koncentrerar oss på skidteknik, grunduthållighet, återhämtning ! Skolarbetet består av eget arbete, uppgifter med från egen skola! Ta med vanliga träningsvallor.

Se till att du kommer frisk och utvilad till lägret.

Söndag 5.11

6.45 **Avfärd** med buss från Vasa busstation ,Kvevlax **7.00** Internatet Vörå kl. **7.20** Kaitsor **7.35**, Oravais ABC **7.40**, Ytterjeppo kl. **8.00**, EDSEVÖ kl. **8.20**, Kronoby riksåttan **8.30**, ABC Karleby **8.40** Egen Lunch på vägen.

18.00 Egen träning skate 60min (färdigt sicklade skidor med hemifrån)

19.30-20.00 Middag?

Måndag 6.11

7.00-7.30 **Frukost**

8.30-11.00: Ski Skate 120min Gu inneh. 5x5min US

11.30 **Lunch**

15.30: SKI Klassiskt 90-120´Gu (stakning 2xupp till vindmöllorna Gu

17.30 **Middag**

21.00: Eget kvällsmål

Tisdag 7.11

7.00-7.30 **Frukost**

8.30-11.00: LägerTävling skate 10km (alla som inte tävlar på tykkikisat)

11.30 **Lunch**

15.30: Ski klassiskt 90min GU (skida gärna i lätt terräng) + 30min Lätt löpning

De som tävlar tykkikisat: SKK 2x17min + 2x4x30sek.

17.30 **Middag**

19.00: **Bussen till Butiken**

21.00: Eget kvällsmål

Onsdag 8.11

7.00-7.30 **Frukost**

8.30-11.00: Ski Klassiskt 120min Gu inneh. PS + teknik US (skjutbanan)

11.30 **Lunch**

15.30: Ski Skate 90min Gu (några teknikstationer)

17.30 **Middag**

21.00: Eget kvällsmål

Torsdag 9.11

7.00-7.30 **Frukost**

8.30-11.00 Långlänk skate 3-4h GU1
11.30 Lunch
15.30: SKK 60min Stakning (Video)
17.30 Middag
19.00: Bussen till Butiken
21.00: Eget kvällsmål

Fredag 10.11

7.00-7.30 Frukost
8.30-11.00: Ski Klassiskt 90min varav 45-60min FU, De som Kört lägertävlingen
11.00 Lunch
15.30: Ski Skate 90min Gu + jogg
17.30 Middag
21.00: Eget kvällsmål

Lördag 11.11

7.00-7.30 Frukost
8.30-11.00: Ski Klassiskt 120min
11.00 Lunch
12.00 Bussen startar hemåt!