



Kallelse till FSS läger på Norrvalla 13 – 16.05 2024

Ta med normalträningsutrustning, klassiska/skate rullskidor, hjälm och inneskor.
Vi har bokat syreupptagnings tester i Kuortane åt alla och första gruppen har tester redan på torsdagen 16.5. Den dagen i huvudsak de som kommer från södra Finland .
Österbottningarna får en tid mellan 20-23.5 Kolla skilt schema.

Kom frisk och utvilad till lägret:

Mån. 13.05

09.00 Lägeröppning. Samling vid Auditoriet i Norrvalla.
10.00 Långa löptestet 10/6km (egen uppvärmning)
11.30 Lunch
16.00: RSPS + "Femke cirkel"
18.00: Middag
21.00: Kvällsbit

Ti.14.05

07.00: Frukost
08.00: BH-testet (FSS), ÖID&NÅID lätt löpning + koordination/muskelvård
11.30: Lunch
13.30 BH-testet (ÖID&NÅID)
15.30: Löpning + koordination + kort styrka (FSS)
17.00-18.00: Middag
21.00: Kvällsbit

Ons.15.05

07.30: Frukost
09.00: RSPS Innehåll: Aeroba mängdintervaller (2x20x15/15)
11.30: Lunch
15.30: Mångsidighetsträning
17.00-18.00: Middag
21.00: Kvällsbit

To.16.05

07.30: Frukost
08.00: Löpning långlänk
11.30: Lunch
12.00 Lägeravslutning i auditoriet

Vid frågor kontakta tränarna.

Rolle Villför 040 771 8988

Matias Strandvall 050 3421 809

ÖID

Jonas Lindell 040 531 4143



FINLANDS SVENSKA SKIDFÖRBUND FSS r.f.

