



Längdläger PROGRAM

Varmt välkommen på längdläger!

Tillsammans med Dan Marsch, erbjuds en helg i längdåkningens tecken. Under helgen kommer du bland annat att få teknikträning i härlig natur, personlig feedback, vallning, materialgenomgång och annat fix och trix.

PROGRAM

Fredag

- 13.30-15.30 Tillval skateutbildning - utrustning finns att hyra.
- 15.00- Ankomst och incheckning Hassela Ski Resort.
- 18.00 Middag i Ski Lounge.
- 19.00- Presentation av längdhelgen i lokal Tallen.
Material- och vallagenomgång.

Lördag

- 07.30 Frukost i Ski Lounge.
- 09.00-11.30 Stakteknik och stakning med frånskjut.
- 12.00- Lunch i Ski Lounge.
- 13.45- Allmän träning.
- 14.30-16.30 Diagonal teknik samt backe utför.
- 16.30- Fika med smörgås i Ski Lounge, därefter tid för mingel, after längd, bad och bastu.
- 19.00- Middag i Ski Lounge.

Söndag

- 07.30 Frukost i Ski Lounge.
- 08.45 Omkörningsteknik och repetition av övningar.
- 12.00 Lunch i Ski Lounge och avslutning.
- 13.30-15.30 Tillval skateutbildning - utrustning finns att hyra.

