



..DAN MARSCH.. LÄNGDLÄGER KLASSISK

VECKA 5
31/1-2/2
FRE-SÖN



PROGRAM 31/1-2/2

Fredag

- 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 samt träningstips!

Lördag

- 07.30 Frukost i Ski Lounge.
- 08.45 Avfärd till toppspåren i egen bil.
- 09.00-11.30 Stakteknik och stakning med frånskjut.
- 12.00- Lunch i Ski Lounge.
- 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.

Varmt välkommen!

