

# BRINK COACHING

## PROGRAM

### SKIDLÄGER I GÄLLÖ SKIDTUNNEL

9-11:e OKTOBER

**Plats:** Gällö Skidtunnel

**Boende:** Camp Viking i Gällö

**Datum:** 9-11:e Oktober

Lägret pågår från fredag 9:e Oktober 15.00 till Söndag eftermiddag ca kl 17.00 11:e Oktober.

Lägret anordnas i samarbete med **Madshus skidor** och **Dan Marsch skidservice**.

Tillsammans kommer vi att kunna ge en mer heltäckande service och en bättre totalupplevelse för er deltagare under lägren. Du får chans att testa det senaste produkterna från Madshus och du kommer att kunna få experthjälp med att välja ut skidor och annan utrustning.

Lägret riktar sig till dig som vill ta nästa steg i din utveckling oavsett nivå.

Lägret har fokus på:

- Klassisk teknik, olika växlar (stakning, stakning m frånskjut och diagonal)  
Finns önskemål om skate så går det också bra
- Träningslära och gunderna i träning
- Träningsupplägg. Vilken typ av träning ska jag fokusera beroende på nivå
- Material. Skidor, uppbyggnad, belag, konstruktion, valla etc
- Totalt 5 skidpass på snö

#### **Mat**

Frukost äter vi på campingen medans övriga måltider äter vi uppe vid tunneln

#### **Anmälan:**

Anmälan görs via anmälningsformuläret på hemsidan under fliken "Läger" eller mail.

Efteranmälan kan göras ända fram till lägerstart i mån av plats.

#### **Villkor:**

Lägeravgiften betalas senast 1v innan lägerstart.

Vid sjukdom krävs sjukintyg och blir lägret inställt återbetalas hela beloppet.

DAN MARSCH SKIDSERVICE



# BRINK COACHING

## Lägerkostnad:

**3.900 kr** och det avser boende i stugor på camp viking <https://campviking.se/>

I priset ingår helpension (frukost, lunch och middag) + en fika (bara lördag), kvällsfika samt sängkläder, handduk, städning och spårkort i tunneln.

OBS!! Betalning sker till **BG 5636-6743**

## PROGRAM:

### **Fredag**

15.00 Samling ombytta till träningskläder vid Gällö skidtunnel för genomgång av lägret och första Skidpasset i tunneln

16.00 Träning: Skidor teknikträning

17.30 Middag

18.30 Produktgenomgång skidor och material samt föreläsning om träningslära

21.00 Kvällsfika

### **Lördag**

08.30 Träning: Skidor distans teknikträning och filmning

12.00 Lunch

13,00 Genomgång filmning ½ grupp

15,00 Fika

15.30 Träning: Skidor intervall, kortare intensivare pass, allmänstyrka och rörlighet

17.30 Middag

18.30 Genomgång filmning ½ grupp

21.00 Kvällsfika

### **Söndag**

08.30 Träning skidor distans längre pass 2.00-3.00 h med teknikfokus

12.00 Lunch

14.00 Träning Skidor kortare pass med skidstyrka, skidlek och stafetter

16.00-17.00 Avslutning och middag