

BRINK COACHING

PROGRAM

SKIDLÄGER I TORSBY SKIDTUNNEL

23-25:e OKTOBER

Plats: Torsby skidtunnel

Boende: Valbergsängen Sporthotell 400m från skidtunneln

Datum: 23-25:e Oktober

Lägret pågår från fredag lunch kl 12.00 23:e Oktober till Söndag lunch ca 13.00 25: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 under lägren. Du får chans att testa det senaste 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:

- Teknik, olika växlar
- Träninglära, gunderna i träning
- Träningsupplägg. Vilken typ av träning ska jag fokusera beroende på nivå
- Material. Skidor, uppbyggnad, belag, konstruktion, valla etc

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

Boende Kommer att vara på Valbergsängen Sporthotell i vandrarhemsdelen ca 3-400 m från hotellet. Dubbelrum i första hand men även visst antal enkelrum finns att tillgå mot en liten högre avgift.

Mat

All mat serveras i restaurangen som ligger mitt i området. Ca 50-100 m från boendet **Anmälan:**

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

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

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

DAN MARSCH SKIDSERVICE



BRINK COACHING

Villkor:

Lägeravgiften betalas senast 1v innan lägerstart.

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

Lägerkostnad:

3.990 kr och det avser boende i dubbelrum på vandrarhemmet.

PROGRAM:

Fredag

12.00 Lunch och incheckning

13.00 Samling för träningspass och genomgång av lägret samt kort om teknik

14.00 Träning: Skidor teknikträning av stakning och stakning med frånskjut

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 2.30-3 h med teknikfokus

12.00-13.00 Lunch och avslutning