

BRINK COACHING

PROGRAM

SKIDLÄGER PÅ IDRE FJÄLL

12-15 NOVEMBER

Plats: Idre Fjäll

Datum: 12-15 November

Lägret pågår från torsdag kl 15.00 till söndag lunch ca 13.00

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 och kvällsfika samt sängkläder, handduk, städning och spårkort.

Boende

Ni bor i lägenhetsstugor på Idre Fjäll, på gångavstånd till skidspåren

Mat

Frukost, lunch och middag serveras i restaurangen på Idre Fjäll.

Fika på em och kväll sker i lägenheterna.

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:

4,950 kr avser boende i lägenhetsstugor med helpension inklusive em + kvällsfika, spårkort, sänglinne och städning.

PROGRAM:

Torsdag

15.00-16.00 Incheckning

16.30 Kortare skidpass med teknik

18.30 Middag

19.30 Tränings,- teknikgenomgång

21.00 Kvällsfika

Fredag

7.30 Frukost

9.00 Träning: Skidor teknik diagonal och stakning

12.00 Lunch

15.30 Träning: Skidor teknikträning av stakning och stakning med frånskjut

18.00 Middag

19.30 Produktgenomgång skidor och material och fortsättning på träningslära och teknik

21.00 Kvällsfika

Lördag

07.30 Frukost

08.30 Träning: Skidor distans teknikträning och filmning

12.00 Lunch

13.00 Genomgång filmning ½ grupp

15.00 Fika

BRINK COACHING

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

18.00 Middag

19.30 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