

# BRINK COACHING

## PROGRAM

### SKIDLÄGER PÅ IDRE FJÄLL

3-6 December

**Plats:** Idre Fjäll

**Datum:** 3-6 December

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) + em 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. Betalas efter att faktura skickats ut.

## **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 med teknikfokus på 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

09.00 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