

BRINK COACHING

PROGRAM

SKIDLÄGER HALLSTABERGET

22-24 Januari

Plats: Hallstaberget, Sollefteå

Datum: 22-24 Januari

Lägret pågår från Fredag kl 14.30-15.30 med incheckning 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
- Träningsslära, 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 på www.hallstaberget.se Fri tillgång till spa och relaxavdelningen

Mat

Frukost, lunch middag och fika serveras i restaurangen på hotellet

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:

3.995 kr avser boende i dubbelrum med helpension (frukost, lunch och middag) + em fika, kvällsfika och spårkort. Kostnaden betalas efter att faktura skickats ut till dig.

Enkelrumstillägg: 200 kr/dygn

PROGRAM:

Fredag

14.30-15.30 Incheckning

15.30 Samling. Genomgång av lägret och material

16.30 Träning: Skidpass med teknik

18.30 Middag

19.30 Tränings,- teknikgenomgång

21.00 Kvällsfika

Lördag

07.30 Frukost

08.45 Träning: Skidor distans teknikträning och filmning

12.00 Lunch

13.00 Genomgång filmning ½ grupp

15.00 Fika

16.00 Träning: Skidor kortare intensivare pass med teknikinslag och stafetter

17.30 Allmänstyrka och rörlighet

18.30 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