

Teknikträning skate

I vinter kommer vi köra teknikkurser i längdskidåkning uppe på Södra Berget, Ängens friluftsområde. Det kommer finnas en kurs som passar dig oavsett nivå. Alla kursdeltagare får också 20 % rabatt ur Team Sportias sortiment samt 15 % rabatt på valfritt fysiologiskt test/träningsupplägg hos Sundsvalls Test och Träningsklinik!

Var: Sundsvall, Södra Bergets friluftsanläggning

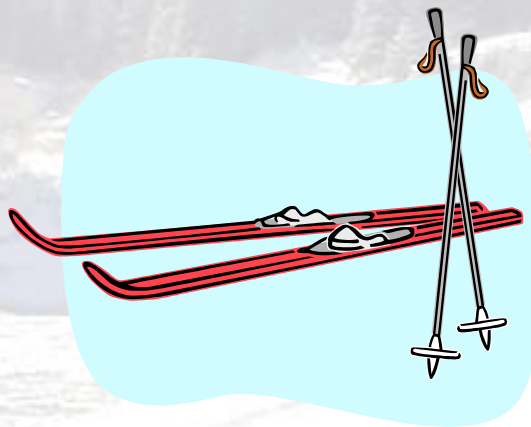
När: 5 st tillfällen, vardagar, under februari och mars månad

Tid: 18.30 till 19.30

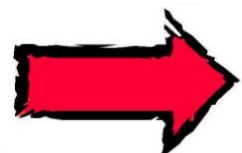
Kostnad*: 1200 sek/person. Max antal deltagare 10 pers.

Anmälan*: senast 2 jan 2012 till info@testochtraningskliniken.se.

OBS. Begränsat antal platser.



VÄLKOMNA ATT BOKA!



Nybörjarkurs respektive Fortsättningskurs skate

Vi inleder kursen med att gå igenom alla växlar. I nybörjarkursen lägger vi fokus på växel 2 och 4, de lättare växlarna medan vi i fortsättningskursen lägger fokus på både växel 2 (den man använder mycket uppförs), växel 3 (den så kallade "raketen") och växel 4 (den snabbare växeln på plattan). Vi kommer även att köra övningar med och utan stavar. Vid de sista kurstillfällena lägger vi i fortsättningskursen in fartinslag där du får öva på din teknik i högre hastigheter och kunna lära sig att så lätt som möjligt byta mellan de olika växlarna i skate.

Inför kursstart skickar vi ut brev med detaljerad information till alla anmälda. Mer information kan ses på <http://www.testochtraningskliniken.se>. Det finns även möjlighet till egen privat personlig träning för dig eller ditt sällskap, se vår hemsida.

LEDARE Fortsättningskurs:

Andreas Svanebo – "Sundsvalls konditionsfenomen?" Elitsatsande inom multisport, längdskidåkning och vintertriathlon, men även oerhört duktig cyklist, och löpare. B.la flerfaldig juniormästare på längdskidor, brons på SM i längdskidåkning som senior, flertalet EM- och VM medaljer i vintertriathlon, en av världens främste multisportare, rekordhållare på många terrängmaratonlopp. Förekommer titt som tätt i tidningar och övrig media i och med sina prestationer inom idrotten. Universitetskurser inom bl.a. idrottscoaching.

LEDARE Nybörjarkurs:

Caroline Jakobsson – Före detta elitsatsande alpinist med flertalet USM och JSM medaljer i alpint. Även tidigare elitsatsande inom multisport med meriter som vinst i totala Sverige Cupen 2005, fina meriter på olika bergsmaratonlopp etc. Börjat med längdskidor som 20 åring med bland annat flertalet vinster på olika hemmatävlingar i distriktet (Södra Berget Runt, Njurunda Runt, Våffelrännnet, Fiskarrennet) samt en 75:e plats på Tjejvasan bland ungefär 6000 startande tjejer. Universitetsexamen i biologi med inriktning fysiologi samt vidareutbildning inom bl.a. idrottscoaching och pedagogik.



i samarbete med



* Eventuell spåavgift tillkommer. Kan inställas om ej uppfyllt antal kursdeltagare. Vid över -20 gr C eller obrukbara spår förlängs kursperioden. Vi reserverar oss för eventuella ändringar.

