

# Teknikkurs i skate

Nu kommer en teknikkurs i skateteknik äga rum uppe på Södra Berget, Ängens friluftsområde i Sundsvall. Alla kursdeltagare som deltar får också 15 % rabatt på valfritt fysiologiskt test/träningsupplägg hos Sundsvalls Test och Träningsklinik!

**Var:** Sundsvall, Södra Bergets friluftsanläggning.

**När:** Söndagen den 19 februari 2012 (kan framflyttas till lör 17 mars 2012 om ej tillräckligt antal deltagare, då utgår meddelande till alla).

**Tid:** ca 09:00 – 17:00.

**Kostnad\*:** 600 sek/person inkl lunchbuffé och konferens.

**Anmälan\*:** senast 15 feb 2012 till [info@testochtraningskliniken.se](mailto:info@testochtraningskliniken.se).

OBS. Begränsat antal platser.



VÄLKOMNA ATT BOKA!

Vi inleder kursen med att gå igenom alla växlar och videofilmar sedan alla deltagare för analys efter den gemensamma lunchen. Fokus lägger vi på växel 2 (den man använder mycket uppförs), växel 3 (den så kallade "raketen") och växel 4 (den snabbare växeln på platten). Vi kommer även att köra övningar med och utan stavar. För de som vill avslutar vi dagen med fartinslag där du får öva på din teknik i högre hastigheter och kunna lära dig att så lätt som möjligt byta mellan de olika växlar 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.

## INSTRUKTÖRER

**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.

**Caroline Jakobsson** – Före detta elitsatsande alpinist med flertalet USM och JSM medaljer. Även tidigare elitsatsande inom multisport med meriter som vinst i totala Sverige Cupen 2005, fina meriter på olika bergsmaratonlopp etc. Flertalet vinster på olika hemmatävlingar i distriktet (Södra Berget Runt, Njurunda Runt, Våffelrännan, Fiskarrennet). Åkt Skatevasan 30 km på dryga 90 min. Universitetsexamen i biologi med inriktning fysiologi samt vidareutbildning inom bl.a. idrottscoaching och pedagogik.

**Therese Sahlin** – Meriter inom skidororientering såsom flera USM, JSM och SM guld. Även fina prestationer i UEM och JVM i Finland, Schweiz, Österrike och Bulgarien. En 68:e plats på Tjejvasan, 2:a plats på Midsund triathlon Norge 2011 (Bergslöpning, MTB & Simning). 1:a plats på O-Ringen 2011 - Challenge Damer 10 km "gamla vasaloppsklassen". Tidigare segrarinn i O-Ringen även som ungdom. 6:e plats på TjurRuset 2011. Flera segrar och fina prestationer inom motionslopp i löpning, fjällmaraton och långlopp i längdskidor senaste åren i Jämtland/Härjedalen och Medelpad. Leg. Sjuksköterska till sommaren 2012.



\* Eventuell spåavgift tillkommer. Kan inställas om ej uppfyllt antal kursdeltagare eller temperatur över -20 gr C. Vi reserverar oss för eventuella ändringar.

## PRELIMINÄRT PROGRAM

**09.00- 11.00:** Teknikgenomgång skate och videofilmning av deltekniker

**Ca 11.45:** Gemensam lunchbuffé på konferenshotell

**12.30 – 14.30:** Teknikgenomgång och videoanalysering

**15.00 – 17.00:** Teknikträning skate



Teknikgenomgång i samband med Vasaloppsläger