

# SkidNÅID

## Lägerprogram Solvalla 13.-15.9.2019

**Pris:** 120 €/pers, faktureras till föreningen

Prelimiärt lägerprogram:

### Fredag 13.9.2019

14.30 Samling och inkvartering

**15.00 Stavlöpning, FU-MU-intervaller**

17.00 Middag

**19.30 Test i styrka, spänst och snabbhet**

21.00 Kvällsbit

### Lördag 14.9.2019

8.00 Morgonmål

**9.00 RS-test 3x1km skate, utan stavar och parstakning**

11.30 Lunch

**14.30 Lång terränglöpning i Noux**

17.00 Middag

**19.45 Styrka och rörlighetskontroll**

20.30 Bastu och kvällsbit

### Söndag 15.9.2019

8.00 Morgonmål

**9.00 RS Klassiskt, teknik och snabbhet**

11.30 Lunch

12.30 Genomgång av lägret och idéer för träning hemma

13.00 Hemfärd

**Utrustning:** Skate och klassiska rullskidor och stavar, hjälm, löpskor, stavgångsstavar, kläder för träning inne och ute, simdräkt, drickabälte, klocka (pulsklocka om du har), träningsdagbok.

**Tränare:** Jonas Hamström 050 520 3295, Jennie Lindvall 050 407 4613