
TRÄNINGSGRUPP / SKIDKURS

ÖSTERSUND VINTER 2019 (v.2-9)

Vi kör vidare med succén från höstens träningsgrupp. Denna gången bjuder vi in till en träningsgrupp/skidkurs på längdskidor (klassisk stil).

Vi kommer att ha ett stort fokus på tekniken inom längdskidåkningen samt genomföra fysisk träning i form av skidåkning i grupp. Vi kommer att ha 2st grupper, **en nybörjargrupp** och **en grupp med mer skidvana åkare**.

Coachningen leds av elitidrottare med lång träning och tävlings-erfarenhet från längdskidor.

Upplägg: 8st gemensamma träningspass. Måndagar 19.00 - ca 20.00 i Januari och Februari.

Träningsformer: Längdskidor. Klassisk teknik!

Vad ingår i en träningsgrupp/skidkurs:

- Teknikträning och tekniktips
- Träning i grupp - Mer motiverande och inspirerande
- Fysisk träning
- Träningsupplägg, Passet är planerat och förberett för dig - du sparar tid
- Råd & tips kring utrustning
- Gemenskap & Glädje

Plats: Östersund

Start: 6 Januari. Därefter varje måndag fram till vecka 9.

Anmälan: Krävs för deltagande, skicka ditt namn, mail, telefon och adress till info@minprestation.se. Se villkor i bilaga med program.

Antal platser & sista anmälan: 15 platser i varje grupp. Anmälan stänger 22 December eller när grupperna är fulla (!).

Pris: 750: - för hela träningsperioden, 8 st träningspass (Vi fortsätter med introduktionspriser).

Betalningsmetoder faktura, bankgiro eller swish. Ange i anmälan vilket betalningssätt du föredrar.

Specifikt program och tider: Se program nedan.

Kontakt: Simon Hallström, info@minprestation.se, 070-525 84 98

Vilken grupp ska jag välja? Beskriv din erfarenhet av längdskidåkning, så hjälper vi dig att placera in dig i rätt grupp.



Innehåll träningspass:

Varje pass startar med uppvärmning, därefter ett block med dagens fokusområde (vilket står med i beskrivningen av varje pass) som innehåller instruktioner och övningar, sista delen av träningspasset består åkning med chans att anamma teknik-tipsen i samband med fysisk träning.

1. Uppvärmning
2. Teknik-block
3. Åkning i grupp

Program:

Vecka 2

Måndag 6 Januari - 19.00

Samling: Skidstadion Östersund

Pass: Teknikpass med fokus på diagonalåkning

Vecka 3

Måndag 13 Januari - 19.00

Samling: Skidstadion Östersund

Pass: Teknikpass med fokus på stakning

Vecka 4

Måndag 20 Januari - 19.00

Samling: Skidstadion Östersund

Pass: Teknikpass med deltekniker som stakning med frånskjut & saxning

Vecka 5

Måndag 27 Januari - 19.00

Samling: Skidstadion Östersund

Pass: Teknikpass med sammanfattning av diagonal, stakning och deltekniker

Vecka 6

Måndag 3 Februari 19.00

Samling: Skidstadion Östersund

Pass: Anamma alla deltekniker i åkningen

Vecka 7

Måndag 10 Februari

Samling: Skidstadion Östersund

Pass: Skidstyrka och stakning

Vecka 8

Måndag 17 Februari

Samling: Skidstadion Östersund

Pass: Finslipning av teknik samt utförsteknik

Vecka 9

Måndag 24 Februari

Samling: Skidstadion Östersund

Pass: Skidåkning i olika terräng

Villkor:

- Anmälan är godkänd i samband med betalning.
- Vi påbörjad kurs återbetalas ej deltagaravgiften eller efter sista anmälningdag (läkarintyg giltigt)
- Anmälan är bindande efter sista anmälningdag.
- Programmet kan komma att ändras efter väder och förutsättningar.
- Deltagare ansvarar för egen ev. spåravgift
- Det krävs minst 10 deltagare för att kursen ska genomföras och vid få anmälningar blir det en grupp istället för två grupper.

Hoppas vi ses!

Hälsningar

Min Prestation genom Simon Hallström

info@minprestation.se
tel: +46 70 52 58 498

Postadress:
C/O Min Prestation
Simon Hallström
Litsvägen 33B
831 40 Östersund

Företaget är godkänd för F-skatt

Betalningsalternativ:
Bankgiro 401-1458
Swish 123 079 69 12
Betalning via faktura