



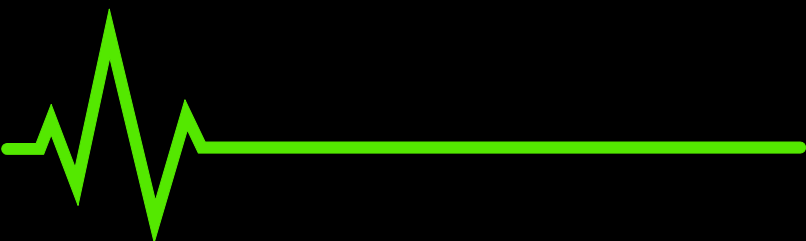
TEKNIKLÄGER LÄNGDSKIDOR TJEJ

Ladda upp inför vinterns skidåkning med ett tvådagars träningsläger tillsammans med meriterade skidåkare på Billingen i Skövde. Träningskonsulten bjuder in till **TJEJLÄGER** teknikläger på längdskidor den 16-17 januari 2016.

Vill du lära dig att åka skidor eller bara förbättra din teknik? Under två dagar tränar vi grundläggande och mer avancerad längdskidteknik. Vi går igenom alla åksått inom klassisk skidåkning. Oavsett vilken nivå du befinner dig på så kommer du att avsluta lägret med nya insikter, bättre skidteknik och därmed kunna prestera bättre och njuta mer av din skidåkning.

Lägerdeltagarna delas in i mindre grupper beroende på vilken nivå man befinner sig på i sin åkning. Det blir gemensamma övningar med individuell feedback. Detta gör att alla kan utvecklas i sin takt. Alla deltagare kommer att filmas och genom teknikanalys lättare få förståelse för sina styrkor och svagheter. Under lägret får du också ta del av föreläsningar kring material, vallning samt än så länge hemligt ämne. Lägret körs i klassisk stil och är för ALLA, från nybörjaren till den mer erfarna skidåkaren.

Anmäl dig innan 30 september och var med i utlottningen av ett par skidor från Fischer, modell Speedmax till ett värde av 6995 kr + bindning till ett värde av 695 kr.





Program

- Under helgen körs fyra teknikpass (klassisk stil).
- Träningen sker indelat i grupper beroende på nivå och kapacitet. Det finns alltså en grupp som passar alla.

Utrustning

- Egen utrustning för klassisk skidåkning.
- Utrustning finns att hyra på plats för den som inte har egen.
- Ta hjälp med vallning av dina skidor inför samtliga pass.

Instruktörer under lägret är bland annat

- Anna Simberg, elitskidåkare med landslagsuppdrag.
- Fler meriterade tränare med bakgrund inom elitskidåkning kommer att vara med under lägret.

I kursavgiften ingår följande

- Fyra träningspass med teknikträning.
- Lunch lördag och söndag.
- Middag lördag.
- Filmning och analys av din teknik.
- Spårkort.

Boende

- First Hotel Billingeus.

Pris

- | | |
|--------------------|--------------|
| • Pris utan boende | 1890 kr. |
| • Vallning | 300 kr. |
| • Del i dubbelrum | 440 kr/natt. |
| • Enkelrumstillägg | 300 kr. |

Anmälan och frågor till Patrik

info@traningskonsulten.se

070-512 81 17

www.traningskonsulten.se

OBS! Du kan också anmäla dig via vår → [hemsida](#) ←
Ett detaljerat schema för lägret kommer efter anmälan.

Välkomna till Skövde och en fantastiskt givande träningshelg!