



# TEKNIKDAG RULLSKIDOR

**Rullskidor är nyckeln till bra längdskidåkning**

Träningskonsulten bjuder in till en träningsdag för dig som vill:

- Lära dig åka rullskidor
- Förbättra din åkning
- Få ut mer av din träning
- Lära dig stakning på bästa sätt
- Komma bra förberedd till vinters skidåkning

Vill du lära dig att åka rullskidor eller bara förbättra din teknik? Under dagen går vi igenom olika åksått inom klassisk rullskidåkning och oavsett vilken nivå du befinner dig på kommer du att avsluta dagen med nya insikter, förbättrad teknik och därmed kunna prestera bättre och njuta mer av din åkning.

Du får dessutom mycket nyttiga tips kring rullskidåkning och dess utrustning.

Det krävs **INGA FÖRKUNSKAPER** för att delta.

Huvudansvarig instruktör är Anna Simberg.

Datum: 1 oktober  
Tid: 09:00 - 18:00  
Plats: Skövde  
Kostnad: 990 kr  
Anmälan:  
**hemsidan**  
[info@traningskonsulten.se](mailto:info@traningskonsulten.se)  
070-512 81 17

2 teknikpass rullskidor  
1 styrkepass för rullskidåkare  
Filmning och analys  
Lunch  
Avslutningsfika  
Vid behov så hjälper vi dig  
med lån av utrustning, extra  
kostnad