



**TRÄNINGSS
KONSULTEN**



TEKNIKLÄGER LÄNGDSKIDOR TJEJ

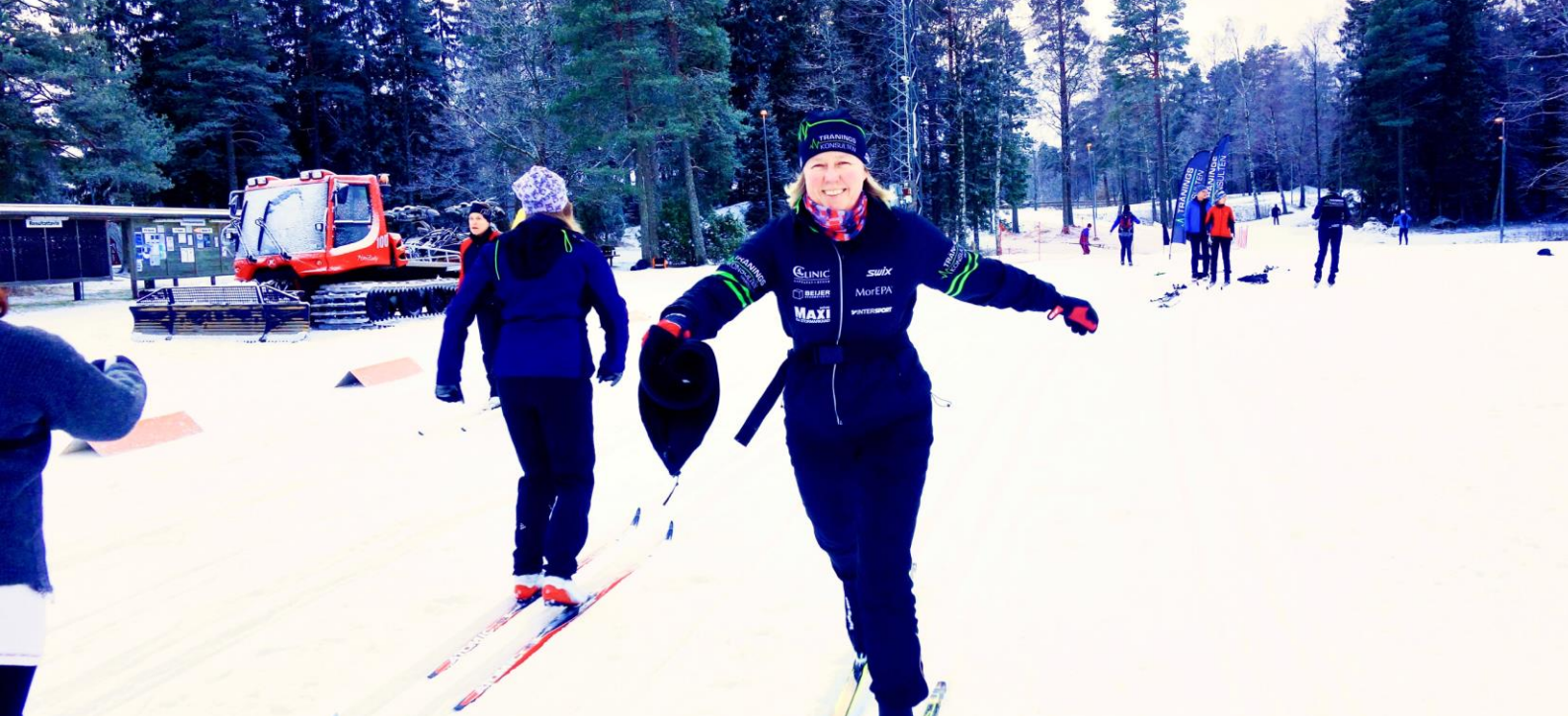
Ladda upp inför vinterns skidåkning med ett tvådagars träningsläger tillsammans med meriterade skidåkare på Billingen i Skövde. Träningskonsulten bjuder in till TJEJLÄGER teknikläger på längdskidor den 13-14 januari 2018.

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 en föreläsning kring material och vallning. Lägret körs i klassisk stil och är för ALLA, från nybörjaren

**Anmäl dig senast 30 september och
få en mössa till ett värde av 199 kr.**





Information

- 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.
- Boende på First Hotel Billingeus.

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

- Träningskonsultens erfarna tränare med bakgrund inom elitskidåkning.

I kursavgiften ingår följande

- Fyra träningspass med teknikträning.
- Filmning och analys av din teknik.
- 2 x lunch + 1 x middag.
- Mellanmål.
- Spårkort.
- Entré till Spa.

Anmälan: Via vår hemsida
www.traningskonsulten.se

Frågor:
info@traningskonsulten.se
070-512 81 17

Pris

Pris utan boende	2290 kr.
Vallaservice	300 kr.
Del i dubbelrum	450 kr/natt.
Enkelrumstillägg	305 kr.

Välkomna till Skövde och en fantastiskt givande träningshelg!

