



# TEKNIKLÄGER LÄNGDSKIDOR TJEJ

Ladda upp inför vinterns skidåkning med ett tvådagars träningsläger tillsammans med meriterade skidåkare på Billingen i Skövde. Träningskonsulten bjuder in till teknikläger på längdskidor den 5-6 januari 2019. Detta läger är endast för tjejer.

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 ta del av en föreläsning kring material och vallning. Läget körs i klassisk stil och är för ALLA, från nybörjaren till den mer erfarna skidåkaren.

**Goodiebag värd 850 kr!**  
**Missa inte den 😊**





### 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 + Ett pass med styrka/rörlighet.
- Filmning och analys av din teknik.
- Föreläsningar.
- 2 x lunch + 1 x middag.
- Mellanmål.
- Spårkort.
- Fantastisk goodiebag värd 850 kr som du inte vill missa!©
- Entré till Spa.

**Anmälan:** Via vår hemsida  
[www.traningskonsulten.se](http://www.traningskonsulten.se)  
**Frågor:**  
[info@traningskonsulten.se](mailto:info@traningskonsulten.se)  
070-512 81 17

<b>Pris</b>	
Pris utan boende	2475 kr.
Vallaservice	350 kr.
Del i dubbelrum	460 kr/natt.
Enkelrumstillägg	315 kr.

**Välkomna till Skövde och en fantastiskt givande träningshelg!**



FIRST

