



Längdskidåkning med fokus på hållbar kropp, torsdag-söndag 10/3-13/3

Det här är ett längdskidåkningsläger för dig som vill utveckla din klassiska teknik och samtidigt lära dig mer om hur du tränar hela kroppen både för att åka mer energisnålt men också för att hålla dig stark, frisk och skadefri.

Vi kommer att tillbringa mycket tid på skidor med teknikövningar, men också gå in på vad du gör när du inte står på skidor. Som vanligt på Skanstugan är detta en helg som passar dig som uppskattar att varva skidåkningen med god mat, bekvämt boende, härliga bastubad och trivsel framför brasan.

FÖR VEM?

Lägret passar dig som åkt längdskidor några år och vill utvecklas i din teknik men passar även dig som är nybörjare och vill ha tips för att göra din åkning tryggare! Vi kommer att jobba med teknik och övningar på olika nivåer där du som individ får utvecklas utifrån ditt nuläge. Lägret innehåller även workshops i rörlighet och styrka där du får tips för din fortsatta träning på hemmaplan.

AV VEM?

Lägret hålls av *Cecilia Kalla*, fysioterapeut och personlig tränare med hjärta för friluftsliv och längdskidåkning. Cecilia bor i Åre och jobbar till vardags i eget företag. Hon har erfarenhet från arbete med atleter på landslagsnivå och är bland annat anlitad som fysioterapeut inom OS-satsningar för Sveriges Olympiska Kommitté.

PROGRAM -observera att programmet kan ändras med hänsyn till väder, vind och åkarnas förutsättningar.

Torsdag:

Ankomstdag.

18.00 Gemensam middag och förväntningar på helgen.
Kort kvällsföredrag om träning för en hållbar kropp.

Fredag:

7.30 Vallning – förbered dina skidor
8.00 Frukost
9.30 Skidåkning; kom igång - teknikövningar.
12.00 Lunch
14.30 Skidåkning – fortsättning, 1h.
Rörlighet för skidåkaren – inomhus
18.00 Middag

Lördag:

7.30 Mjukstart – rörlighetsövningar
8.00 Frukost
9.30 Skidåkning; kom igång - teknikövningar.
12.00 Lunch
14.30 Skidåkning – fortsättning, 1h.
Styrka och stabilitet för skidåkaren – inomhus
18.00 Middag

Söndag:

7.30 Mjukstart – rörlighetsövningar
8.00 Frukost
9.30 Skidåkning – sträck ut inför dagens resa hemåt
11.00 Dusch och packning
12.00 Lunch, sammanfattning och avslutning