



Längdskidåkning med fokus på teknik, fredag- söndag 18/2-20/2

Det här är ett längdskidåkningsläger för dig som vill lära dig mer om teknik och utvecklas som skidåkare. För den som vill finns möjlighet att träna både klassisk åkning och fristil (skate).
Träningspass med fokus på tekniska detaljer varierar med mer intensiva pass. Du har också möjlighet att få videoanalys av din skidåkning.

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 både för dig som är nybörjare, men också för dig som är van skidåkare och vill slipa på din klassiska teknik, utveckla din skate eller kanske några extra tips införkommande lopp. Gruppen delas upp beroende på vad deltagarna har för önskan och ambition.

AV VEM?

Lägret hålls av Patrick Rosenberg och Björn Jonsson. Både Patrick och Björn är utbildade tekniktränare och till vardags tränare för Duveds IF:s framgångsrika ungdoms och juniorlag. Patrick och Björn leder skidträningen med ödmjukhet och stor entusiasm.

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

Fredag:

Ankomstdag.

- | | |
|-------|---|
| 16.30 | Vi samlas och går igenom helgens upplägg. Introduktion av grundläggande vallning, fäste och glid. Längdåkarna.se håller med utrustning och valla. |
| 18.00 | Middag |
| 20.00 | Fortsättning grundläggande vallutbildning. Vi tillämpar det vi precis lärt oss och deltagarna vallar själva sina skidor. |

Lördag:

- | | |
|-------|---|
| 7.30 | Frukost |
| 10.00 | Teknikträning – grunderna i klassisk längdskidåkning. Vi går igenom grunderna och delar upp oss i två grupper där vi övar teknik utifrån våra egna färdigheter. |
| 12.00 | Lunch |
| 14.30 | Teknikträning i grupper. Videofilmning och personliga tips. |
| 18.00 | Middag och eftersnack. |

Söndag:

- | | |
|-------|--|
| 7.30 | Frukost och analys av gårdagens filmning. |
| 9.00 | Teknikträning med stöd av den individuella videoanalysen.
Introduktion intervallträning (klassisk stil) eller
Försmak till skate: vi provar de viktigaste växlarna |
| 11.00 | Dusch och packning |
| 12.00 | Lunch och avslut |
| 14.00 | Frivillig: Egen träning där instruktör finns på plats för handledning. |