

Längdskidskola Teknik-träning

i Hemavan under sportlovsveckorna

Bli en skickligare skidåkare och få ut mer njutning och träning av åkningen.

Nyborjare, motionär, ungdomar, vuxna, äldre.

Grundtanken är att gå igenom både diagonal och stakning under de klassiska passen och växel 2, 3 och 4 under skatepassen men det anpassas efter önskemål från deltagare och så att alla kan vara med och få behållning av träningen.

Ingen anmälan, alla är välkomna.

Passens längd ungefär 1 timme.

Köldgräns -10 grader. Ring och fråga om ni är osäkra.

v.8

tisdag 19:e februari kl.11: klassisk teknik

torsdag 21:e februari kl.11: skate teknik

lördag 23:e februari kl.11: klassisk teknik

v.9

måndag 25:e februari kl.11: klassisk teknik

torsdag 28:e februari kl.11: skate teknik

lördag 2:e mars kl.11: klassisk teknik

v.10

måndag 4:e mars kl.11: klassisk teknik

onsdag 6:e mars kl.11: skate teknik

lördag 9:e mars kl.11: klassisk teknik

Samling: Hemavan, skidspårsparkeringen vid Kungsvägen

Priser: (inklusive spåravgift)

1 pass 100kr

3 pass 200kr

Om tiderna inte passar eller du/ni vill ha mer personlig träning står jag också till tjänst med individuell träningshjälp, både praktiska pass och rådgivning inom träning, kost m.m. 300-500kr

Medlemmar i Tärna IK Fjällvinden betalar halva priset på alla träningar

Kristina Nilsson, tel. 070/330 27 19, e-post: kristinas.h.s@hotmail.se

Tränare (Skidförbundets seniortränarutbildning och skidcoachutbildning, Friidrottsförbundets elittränarutbildning, Orienteringsförbundets grundtränarutbildning, kurser och studier på universitet inom idrottsfysiologi och idrottsmedicin, mm)

VÄLKOMNA!