

INSPIRATIONSDAG

- RULLSKIDTRÄNING MED LAGER 157 SKI TEAM



PRELIMINÄRT PROGRAM

8:30 Samling Källbrinks IP:
Teknikträning på rullskidor,
filmning (återkoppling beroende
på tidsutrymme).
11:30 Lunch och Föreläsning
13:30 Distanspass med
teknikinslag och träningstips
(gruppindelning efter nivå)
15:00 Avslutning/Summering

Häng med på en inspirerande
dag du också!

Foto: T-W Media

RIVSTARTA RULLSKIDHÖSTEN

Ta chansen att ha Lager 157 Ski Teams Britta Johansson Norgren och Lars Ljung som tränare för en dag. Britta, som i vintras tog hem sin fjärde totalseger i Ski Classics för Lager 157 Ski Team och Lars, som är en av teamets tränare.

Vi utlovar en dag fylld av träning och kunskapsutbyte inom träningsupplägg, skidteknik och mycket mer. Vi utgår ifrån Källbrinks IP i Huddinge.

Plats: Snättringe SK:s klubbstuga vid Källbrinks IP.

Tidpunkt: 24 augusti kl. 8:30

Nivå: Passar alla rullskidåkare

Pris: 1100 kr inkl. moms och lunch

Detta ingår: 2 träningspass och föreläsning.

Ledare: Britta Johansson Norgren och Lars Ljung.

Anmälan: Mail till helenazing@yahoo.com eller sms till 0731-526196.

Tillsammans med anmälan betalas deltagaravgiften 1100 kr till klubbens bankgiro: 452-2884. Märk betalningen Lager 157.

Sista anmälan: 1 augusti

Frågor?

Kontakta helenazing@yahoo.com