



Program Storhogna 10-13/12.

Tanken är att intensiteten är lite lugnare på förmiddagen med mycket teknikgenomgångar. Vilket gör att en varm väst eller en extra jacka är bra. På eftermiddagen blir det mer tempo och vi tar tillvara på ljuset med lite mer fokus på träningskunskap.

Tänk på att en torr tröja, mössa och handskar är skönt att byta till lunchen.

Fredag:

9:00 Samling vid Spårcentralen för kurs(nere vid campingen)

”Finn flytet i diagonalen” 75min

10:15 Energipaus med sportdryck och kaffe vid spårcentralen

10:30 Samling vid Spårcentralen för kurs

”Effektiv och ekonomisk stakning” 75min

12:00 Lunch

13:30 Samling vid Spårcentralen. Kort genomgång av vallning och skidans spann för de som vill. Vallahjälp.

14:00 Samling vid Spårcentralen för träningspass.

”Effektivt stakpass för alla nivåer” 75min

15:30 Avslut för dagen

Lördag:

9:00 Samling vid Spårcentralen för kurs

”Utnyttja terräng som ett proffs” 75min

10:15 Energipaus med sportdryck och kaffe vid spårcentralen

10:30 Samling vid Spårcentralen för kurs

”Stakning och stakning med frånskjut” 75min

12:00 Lunch

13:30 Samling vid Spårcentralen för de som vill fråga om skidor och beställning.

14:00 Samling vid Spårcentralen för träningspass

”Syreupptag är super för åkekonomin”

15:30 Avslut för dagen

Söndag:

8:30 (Obs tiden!) Samling vid Spårcentralen för kurs.

”Stakning uppför” 75min

9:45 Energipaus med sportdryck och kaffe vid spårcentralen

10:00 Samling vid Spårcentralen

”Gemensam åkning i olika grupper, Johan åker med och coachar” 75-90min

12:00 Lunch och avslut.