



**TRÄNINGSKONSULTEN**



# TEKNIKLÄGER LÅNGDSKIDOR TJEJ

Ladda upp inför vinterns skidåkning med ett tvådagars träningsläger tillsammans med meriterade skidåkare på Billingen i Skövde. Träningskonsulten bjuder in till **TJEJLÄGER** teknikläger på längdskidor den 14-15 januari 2017.

Vill du lära dig att åka skidor eller bara förbättra din teknik? Under två dagar tränar vi grundläggande och mer avancerad längdskidteknik. Vi går igenom alla åksått inom klassisk skidåkning. Oavsett vilken nivå du befinner dig på så kommer du att avsluta lägret med nya insikter, bättre skidteknik och därmed kunna prestera bättre och njuta mer av din skidåkning.

Lägerdeltagarna delas in i mindre grupper beroende på vilken nivå man befinner sig på i sin åkning. Det blir gemensamma övningar med individuell feedback. Detta gör att alla kan utvecklas i sin takt. Alla deltagare kommer att filmas och genom teknikanalys lättare få förståelse för sina styrkor och svagheter. Under lägret får du också ta del av föreläsningar kring material, vallning samt än så länge hemligt ämne. Lägret körs i klassisk stil och är för ALLA, från nybörjaren till den mer erfarna skidåkaren.

**Anmäl dig senast 30 september och få en mössa till ett värde av 199 kr.**



FIRST





### Information

- Under helgen körs fyra teknikpass (klassisk stil).
- Träningen sker indelat i grupper beroende på nivå och kapacitet. Det finns alltså en grupp som passar alla.
- Boende på First Hotel Billingeus.

### Utrustning

- Egen utrustning för klassisk skidåkning.
- Utrustning finns att hyra på plats för den som inte har egen.
- Ta hjälp med vallning av dina skidor inför samtliga pass.

### Instruktörer under lägret är bland annat

- Anna Simberg, elitskidåkare med landslagsuppdrag.
- Fler meriterade tränare med bakgrund inom elitskidåkning.

### I kursavgiften ingår följande

- Fyra träningspass med teknikträning.
- Filming och analys av din teknik.
- 2 x lunch + 1 x middag.
- Mellanmål.
- Goodiebag.
- Spårkort.

**Anmälan:** Via vår [hemsida](http://www.traningskonsulten.se)  
[www.traningskonsulten.se](http://www.traningskonsulten.se)

**Frågor:**  
[info@traningskonsulten.se](mailto:info@traningskonsulten.se)  
070-512 81 17

### Pris

Pris utan boende	2190 kr.
Vallaservice	300 kr.
Del i dubbelrum	450 kr/natt.
Enkelrumstillägg	305 kr.

**Välkomna till Skövde och en fantastiskt givande träningshelg!**



FIRST

