



## Orsa Grönklitt

# TEKNIKLÄGER LÅNGDSKIDOR

Vill du ha det bästa så är detta lägret för dig!

Tidig skidåkning och mycket individuell teknikträning. Under en weekend får du allt serverat och det enda du behöver tänka på är att träna längdskidor och må gott. Förra året blev en stor succé och nu är det dags igen! Den 29 november - 2 december 2018 åker vi.

Vill du åka på snö tidigt och få den bästa teknikträningen? Då ska du följa med oss till Orsa Grönklitt. Under en weekend får du ta del av mycket kunskap och ges dessutom stor möjlighet till fri åkning.

När du anländer till Grönklitt kan du se dig själv som elitidrottare. Det enda du behöver tänka på är att träna, äta och sova. Allt annat tar vi hand om!

En stor styrka med detta läger är den individuella delen. Du kommer under lägret att få köra tre individuella pass med instruktör, detta gör att din utveckling går snabbt framåt! Du kommer även att bli filmad på flera pass och genom teknikanalys få bättre koll på styrkor och svagheter.

Lägret har inget krav på nivå. Detta då stora delar körs individuellt och under de gemensamma övningarna delar vi in deltagarna i mindre grupper baserat på tidigare nivå i åkningen. Detta gör att alla utvecklas på bästa sätt!



### Information

- Lägret körs i klassisk stil.
- Boende sker i tvåbäddsrum i moderna stugor.
- Stor möjlighet finns till fri åkning.

### Instruktörer

- Träningskonsultens erfarna instruktörer finns på plats och tar hand om dig på bästa sätt.

### I kursavgiften ingår följande

- 2 Gemensamma teknikpass á 90 minuter.
- 3 Individuella teknikpass á 30 minuter.
- Filmning och analys av din teknik.
- Vallning av skidor till samtliga pass.
- Helpension inkl. mellanmål och kvällsfika.
- Sportdryck.
- Mössa.
- Vätskebälte.
- Vattenflaska.
- Spårkort.

### I kursavgiften ingår ej

- Utrustning.
- Transport.

**Pris: 6 700 kr.**

**Anmälan & frågor:**

[info@traningskonsulten.se](mailto:info@traningskonsulten.se)

070-512 81 17

Välkomna till Orsa Grönklitt och en fantastiskt givande träningshelg!

