



Längdskidåkning

9-12 år

Söndag 18/2

Förmiddag 9.30-11.30

Introduktionspass gemensamt för alla skidåkare och skidskyttar på stadion.

Åkstil: Skate

Lunch ca 12.00-13.00

13.15- 14.15

Gemensam samling med presentation av Winter Sports Camp och kommande aktiviteter

Eftermiddag 15.00-17.00

Träning på stadion. Med fokus på tekniken i klassisk skidåkning.

Åkstil: Klassiskt

Måndag 19/2

Förmiddag 9.30-11.30

Gemensam träning för alla skidåkare och skidskyttar på stadion.

Åkstil: Skate

Lunch ca 12.00-13.00

Restaurang Arctura

Aktivitet ca 13.15-14.15

Avslappningsgymnastik

Eftermiddag 15.00-17.00

Gemensam träning för alla skidåkare och skidskyttar på stadion.

Åkstil: Skate

13-16 år

Söndag 18/2

Förmiddag 9.30-11.30

Introduktionspass gemensamt för alla skidåkare och skidskyttar på stadion.

Åkstil: Skate

Lunch ca 12.00-13.00

13.15- 14.15

Gemensam samling med presentation av Winter Sports Camp och kommande aktiviteter

Eftermiddag 15.00-17.00

Träning på stadion. Med fokus på tekniken i klassisk skidåkning.

Åkstil: Klassiskt.

Måndag 19/2

Förmiddag 9.30-11.30

Gemensam träning för alla skidåkare och skidskyttar på stadion.

Åkstil: Skate

Lunch ca 12.00-13.00

Restaurang Arctura

Aktivitet ca 13.15-14.15

Avslappningsgymnastik

Eftermiddag 15.00-17.00

Gemensam träning för alla skidåkare och skidskyttar på stadion.

Åkstil: Skate

Tisdag 20/2

Förmiddag 9.30-11.30

Skidträning 1 timme. Styrka 1 timme.

Åkstil: Klassiskt

Lunch ca 12.00-13.00

Restaurang Arctura

Aktivitet ca 13.15-14.15

Avslappningsgymnastik

Eftermiddag 15.00-17.00

Skidfotboll och andra lekar på stadion.

Åkstil: Skate.

Onsdag 21/2

Förmiddag 9.30-11.30

Träning på stadion med fokus på tekniken skate.

Åkstil: Skate

Lunch ca 12.00-13.00

Restaurang Arctura

Aktivitet ca 13.15-14.15

Avslappningsgymnastik

Eftermiddag 15.00-17.00

Träning på stadion för alla skidåkare och skidskyttar. Träning i klassisk teknik.

Åkstil: Klassiskt

Torsdag 22/2

Förmiddag 9.30-11.30

Gemensamt pass på stadion för alla skidåkare och skidskyttar. Tävlingsförberedande pass.

Åkstil: Skate.

Lunch ca 12.00-13.00

Restaurang Arctura

Aktivitet ca 13.15-14.15

Avslappningsgymnastik

Eftermiddag 15.00-17.00

Gemensam aktivitet för de ungdomar och vuxna som vill spela Padel.

Tisdag 20/2

Förmiddag 9.30-11.30

Skidträning 1 timme. Styrka 1 timme.

Åkstil: Klassiskt

Lunch ca 12.00-13.00

Restaurang Arctura

Aktivitet ca 13.15-14.15

Avslappningsgymnastik

Eftermiddag 15.00-17.00

Träning på stadion. Sprint-intervaller.

Åkstil: Skate

Onsdag 21/2

Förmiddag 9.30-11.30

Träning på stadion med fokus på tekniken skate.

Åkstil: Skate

Lunch ca 12.00-13.00

Restaurang Arctura

Aktivitet ca 13.15-14.15

Avslappningsgymnastik

Eftermiddag 15.00-17.00

Träning på stadion för alla skidåkare och skidskyttar. Träning i klassisk teknik.

Åkstil: Klassiskt

Torsdag 22/2

Förmiddag 9.30-11.30

Gemensamt pass på stadion för alla skidåkare och skidskyttar. Tävlingsförberedande pass.

Åkstil: Skate.

Lunch ca 12.00-13.00

Restaurang Arctura

Aktivitet ca 13.15-14.15

Avslappningsgymnastik

Eftermiddag 15.00-17.00

Gemensam aktivitet för de ungdomar och vuxna som vill spela Padel.