Välkommen till
Torsby Skidtunnel & Sportcenters
Skidläger 13-15 novemer 2020

Fredag

Kl. 12.00	Samling/introduktion vid Valbergsängens konferenslokal.
Kl. 12.30	Lunch på Restaurang Valbergsängen.
Kl. 13.30	Grundkurs i valla vid konferenslokalen med Per från Längdskidbutiken.
Kl. 15.00	Incheckning.
Kl. 15.30	Promenad till testlabbet för teknikgenomgång av instruktör på rullskidsbandet (ombytta för skidåkning i skidtunneln).
Kl. 16.30	Praktisk teknikgenomgång i skidtunneln. Fokus: Diagonal, åka utan stavar och balans träning.
Kl. 18.00	Dusch och ombyte.
Kl. 19.00	Middag på Restaurang Valbergsängen. Frikväll, mingla, må gott!

Lördag

Kl. 7.00	Frukost på Restaurang Valbergsängen.
Kl. 7.45	Samling vid skidtunneln. Personlig feedback indelade i grupper.
Kl. 9.00	Praktisk teknikgenomgång i skidtunneln. Fokus: balans, utförsåkning och bromsa-stanna-tekniken.
Kl. 10.00	Praktisk teknikgenomgång i skidtunneln. Fokus: Stakning med frånskjut.
Kl. 11.30	Lunch på Restaurang Valbergsängen.
Kl. 12.30	Samling vid skidtunneln. Personlig feedback indelade i grupper.
Kl. 13.00	Madshus finns inne i skidunneln för testning av utrustning en timme.
Kl. 14.45	Praktisk teknikgenomgång i skidtunneln. Fokus: Stakning.
Kl. 16.00	Kostföreläsning med 60°NORD.
Kl. 17.30	Dusch och ombyte.
Kl. 19.00	Middag på Restaurang Valbergsängen. Frikväll, mingla, må gott!

Söndag

Kl. 7.00	Frukost på Restaurang Valbergsängen.
Kl. 8.00	Skidteknik i skidtunneln med filmning om så önskas.
Kl. 9.00	Praktisk teknikgenomgång i skidtunneln. Fokus: Styrketräning på skidor.
Kl. 10.30	Dusch och ombyte och utcheckning
Kl. 11.30	Lunch på Restaurang Valbergsängen. Hemresa eller fri skidåkning/träning.

Torsby Skidtunnel & Sportcenter Vasserudsvägen 11 685 34 Torsby
Tel. +46(0)560-27000 e-post: info@skidtunnel.se skidtunnel.se