

## Välkommen till Torsby Skidtunnel & Sportcenters Skidläger 13-15 november 2020

### **Fredag**

- Kl. 12.00 Samling/introduktion vid Valbergsängens konferenslokal.  
Kl. 12.30 Lunch på Restaurang Valbergsängen.  
Kl. 13.30 Vallakurs vid konferenslokalen.  
Kl. 15.00 Incheckning.  
Kl. 15.30 Promenad till testlabbet för teknikgenomgång av instruktör på rullskidsbandet (ombyta 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. 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.