

Teknikträning för vuxna

Lördag 13 februari i Borås



DinKondition.se

För nybörjare och mer erfarna skidåkare. Alla är välkomna!

VILL DU...

- Utveckla dig som skidåkare?
- Förbättra din skidteknik?
- Lära dig att valla?
- Veta mer om konditionsträning?

HÄNG MED PÅ TEKNIKDAGEN I BORÅS!

Plats: Borås skidstadion

Tid: lördag 13 februari 2010, kl. 9.00 till 15.00

Kostnad: 600 kr inklusive lunch. Faktureras i efterhand.

Anmälan och frågor: Erik på 0702-380059 eller erik@dinkondition.se
senast torsdag 11 februari. Max deltagarantal: 15 st

PROGRAM

Pass 1: kl 09.00-11.30: Skidor med (om du vill) filmning av din teknik

Lunch: kl 12.00- 12.30: Hemlagad husmanskost

Teori: kl 12.30- 13.30: Vi tittar på det vi filmat och analyserar teknik

Pass 2: kl 13.30- 15.00: Skidor, vi jobbar vidare med teknik från pass 1

INSTRUKTÖR

Erik Wickström

0702-380059

erik@dinkondition.se



Det är roligt att träna tillsammans