

# Vasaloppsläger i Torsby skidtunnel 9-11 september 2011



**DIN KONDITION**

Höj pulsen på tillvaron

För dig som vill trimma din teknik, lära dig mer om utrustning och förbättra din tid i Vasaloppet.

Alla nybörjare och mer erfarna skidåkare är välkomna! Ta chansen att utveckla dig själv som skidåkare och träffa trevliga konditionsidrottare!

**Tid:** 9-11 september 2011

**Plats:** Skidtunneln i Torsby

**Boende:** Helpension med god mat på Valbergsängen, gångavstånd till tunneln och centrum. 2-bäddrum. Tillgång till gym och bastu.

**Resa:** På egen hand. Jag hjälper gärna till att ordna samåkning.

**Kostnad:** 2800 kr inkl. kost, logi, åkavgifter och skidinstruktioner.

**Anmälan:** Till Erik ([erik@dinkondition.se](mailto:erik@dinkondition.se) eller 0702-380059) senast 9 augusti.

## Fredag

16.00: Ankomst Valbergsängen. Vallning och ombyte till skidkläder.

16.30: Ett lättare skidpass på ca 1,5 timme då vi filmar de tre olika teknikerna för klassisk skidåkning. Vi kommer även åka några teknikbanor för att öva upp balansen.

18.30: Middag

19.30: Genomgång av det vi filmade och tips på teknikförbättringar

## Lördag

09.00-11.00: Skidåkning i tunneln. Först fokus på balans och diagonalåkning, sedan på styrka och stak teknik

12.00: Lunch

14.00: Träninglära, Vasaloppförberedelser och frågestund.

15.00-17.00: Skidgång/löpning med inslag av intervallträning. Lätt styrka efteråt.

18.00: Middag

19.00: Vallagenomgång + kvällsaktivitet

## Söndag

09.00-11.00: Skidor med fokus på fart och intervallträning för de som vill. Pröva på skejt för de som vill.

12.00: Lunch

13.00: Avresa

## INSTRUKTÖR:

Erik Wickström

0702-380059

[erik@dinkondition.se](mailto:erik@dinkondition.se)

[www.erikwickstrom.se](http://www.erikwickstrom.se)



# Varmt välkommen!