



DIN KONDITION

Höj pulsen på tillvaron

Skiddag i Skidome!

Välkommen till en fullspäckad dag i skidhallen i Prioritet Serneke Arena!

Tekniklektioner med individuell feedback, föreläsning, lunch och vallagenomgång.

Det är en "fortsättningskurs". Du behöver inte kunna åka det minsta fort eller bra, men kursen vänder sig inte till rena nybörjare.

Tid och plats: 9 september i Skidome i Prioritet Serneke Arena i Göteborg

Anmälan: Till Erik (erik@dinkondition.se, 0702-380059) eller via formulär senast 9 augusti.

Huvudinstruktör: Erik Wickström, officiell Vasaloppscoach

Kostnad: 1900 kr inkl spåravgift, lunch och fika

Läs mer: www.erikwickstrom.se

Vi träffas vid huvudentrén (entréband behövs för att komma in i skidhallen och för att låsa skåpen i omklädningsrummen). Upplägget ser ut så här:

- **09.15** Samling, ombyte och vallagenomgång. Hjälp med vallning för de som behöver. Valla finns att tillgå.
- **10.00** Skidlektion. Genomgång av de olika åksätten samt teknik- och balansövningar. Individuell feedback på tekniken.
- **11.30** Dusch för dem som vill
- **12.00** Lunch i restaurangen (meddela eventuella allergier vid anmälan)
- **12.45** Filmvisning i konferensrum. Vi tittar på er skidteknik som filmats tidigare under dagen och ger individuell feedback. Filmerna kan du sedan att se på egen hand via länk på Dropbox eller om du vill ta med USB-minne.
- **13.15** Föreläsning om träning i allmänhet och skidåkning i synnerhet. Tips på prylar, förberedelser inför motionslopp etc.
- **14.30** Fika
- **15.00** Skidlektion där vi tränar spårbyten och andra nyttiga färdigheter inom skidåkning. Även träning på fart och styrketräning på skidor.
- **16.30** Summering och avslutning

DESSA KURSER BRUKAR VARA POPULÄRA, SÅ SKYND A ATT ANMÄLA DIG INNAN DET BLIR FULLT!

Varmt välkommen!

