

Norrbottens sommarskidskola

Älvsbyn 12-15/8 2019

Program, inför varje träning samlas vi i Kapellet

Måndag

- 13.00 Lunch och inkvartering Älvsby Folkhögskola reception
14.30 Samling Kapellet. Rullskidor klassik teknik
17.30 Middag
19.00 Samling Kapellet, aktivitet
20.30 Kvällsfika
21.30 Godnatt

Tisdag

- 08.00 Frukost
09.30 Löpning, långtur
12.00 Lunch
15.30 Impulspass sprintträning rullskidor
17.00 Middag
19.00 Föreläsning med Karin Ersson från Svenska skidförbundet
20.30 Kvällsfika
21.30 Godnatt

Onsdag

- 08.00 Frukost
09.30 Gr1 Styrka, smidighet, Älvsbyverken /Gr 2 Skidgång med Karin Ersson från Svenska skidförbundet
12.00 Lunch
15.30 Gr2 Styrka, smidighet, Älvsbyverken /Gr 1 Skidgång med Karin Ersson från Svenska skidförbundet
17.00 Middag
20.00 Kvällsfika/grillning/ aktivitet
21.30 Godnatt

Torsdag

- 08.00 Frukost
09.30 Löpning Kanis topptur + myrrugby!
12.00 Lunch utvärdering, utcheckning.
13.00 Hemresa, välkommen åter nästa år!

Utrustning:

För träning: Löpskor, klassisk rullskidsutrustning + hjälm, reflexväst, skidgångsstavar, badkläder, handduk, träningskläder ombyte, toalettartiklar, luftmadrass och sovsäck.

Upplysningar:

monica.johansson@afhs.nu

Monica 070-5674099

hilda.lagerlof@gmail.com



 Älvsby
folkhögskola
Luleå stift