



Rullskidskurs hösten 2019



Vreta Skid och Motionsklubb bjuder in till kurs i
rullskidsåkning



Vid 3 tillfällen får du chansen att träna rullskidåkning under ledning av Per T och Per H som båda själva har tävlat på skidor och som båda har junior och seniortränarutbildning. Kursen vänder sig såväl till nybörjare som till dig som redan åker men vill ha en bättre teknik eller nya träningstips.

Tid 18:00-20:00. Vi kommer dela upp gruppen i 2 delar efter ambition och färdighet.

Utrustning: Klassiska rullskidor, stavar med rullskidspetsar, hjälm och väst eller tröja med skarpa färger.

Kostnad: Medlem i Vreta SoMK 500:-, icke medlem 650:-.

Anmälan: Är öppen och sker till vreta.skidkurs@gmail.com

Ange namn & mailadress till samtliga i anmälan och medlem eller icke medlem.

Ange färdighet och ambition vid anmälan.

Betalning: Avvakta svarsmail för bekräftelse av plats och betalningsinformation.

Platser: 20 platser finns vid denna kursomgång.

Reservlista upprättas och plockas ifrån vid utebliven betalning eller avhopp.

Datum & innehåll

Datum	Innehåll grupp 1	Innehåll grupp 2
3/9	Teknik, balans och hanteringsövningar	Teknik, balans och hanteringsövningar
10/9	Intervallträning med fokus på kondition och teknik	Teknik, balans och hanteringsövningar
17/9	Intervallträning med fokus på överkroppsstyrka	Träning olika staktekniker