

INBJUDAN till barmarksläger Region 2 – killar och tjejer födda -02/-03/-04

Härmed inbjuds tjejer och killar födda 2002-2004 tillhörande region 2 till ett barmarksläger i Sundsvall 26-27 maj

Syftet är att låta regionens U15/U16 åkare få träna tillsammans samt att lära känna varandra bättre. Regionsverksamheten är ett komplement till föreningsverksamheten och har ett utbildande syfte. Den är utformad tillsammans med skidförbundet och följer de riktlinjer som är anpassade för utveckling och progression. Fungerar också som en kommunikationsplattform för kommande gymnasieuttagningar.

Under detta läger kommer vi fokusera på den rykande färska Utvecklingstrappan som SSF har jobbat fram senaste tiden. Att överföra den från papper till verksamhet!

Tid och plats

Samling sker lördag 26 maj kl 09.00 på toppen av Södra bergets slalombacke, där liften slutar. Vi kommer vara där under hela helgen. Lägre avslutas på söndag den 27 maj ca kl 15.00.

Program

Lördag 26/5

- 09.00 Samling vid toppen av södra berget, där liften slutar. Ombytta för träning ute
- 09.30 Fysträning – allmän styrka -02 & -03
- 09.30 Fysträning – kondition -04
- 11.30 Dusch och ombyte
- 12.00 Lunch
- 13.00 Föreläsning, träningslära, Utvecklingstrappa, inomhus.
- 15.00 Fysträning –kondition -02 & -03
- 17.00 Fysträning – allmän styrka -04
- 17.30 Dusch och ombyte och tack för idag!

Söndag 27/5

- 08.30-10.30 Fysträning – Koordination -02 & -03
- 08.30-10.30 Fysträning – Snabbhet/Spänst -04
- 10.30 Dusch och ombyte
- 11.00 Lunch
- 12.00 Information om nästa säsong
- 13.00-15.00 Fysträning – Koordination -02 & -03
- 13.00-15.00 Fysträning – Snabbhet/Spänst -04

Boende, Resa, Mat

Boende, resa, frukost och middag fixar ni själva, Lunch äter vi tillsammans på Hotell södra berget och ingår i lägerkostnaden. Ange allergier i anmälan

Kostnad

Kostnad för lägret är 400 kr/pers.

Anmälan

Anmälan sker **KLUBBVIS** via mail till region2alpint@gmail.com, ska innehålla: namn, födelseår, klubb, info om ev allergier.

Sista anmälningsdag är fredag 18 maj. Anmälan är bindande.

Betalning

Avgiften sätts in **KLUBBVIS** till Jämtland härjedalens bankgiro.

Betalningen sätts in på Bankgiro 438-7106, samt skicka ett mail med summan och avsändare till region2alpint@gmail.com

Ta med

Utrustning för fysträning inne och ute, vattenflaska!

Ser fram mot att se er igen och sparka igång nästa säsongs förberedelser!

Välkomna!

Distriktstränarna och Regionstränare

Hör av er med frågor!

Fredrik Kingstad

070-538 42 90

Region2alpint@gmail.com

