

Skidhelg 27-29 jan 2012

Gillar du längdskidor? Du kanske har som mål att ställa upp i något långlopp i vinter? Kanske något av loppet under Vasaloppsveckan och/eller Skinnarloppet? Då tror vi att det här är något för dig! Vi träffas en helg fylld av skidåkning och med teoripass anpassade för längdskidåkare.

Kursinnehåll

Fredag

15.00 - 16.00	Inledning. Vad är egentligen uthållighet och bra kondition?
Middag	
17.00 - 19.00	Kost för uthållighetsidrottare
19.30 - 21.00	Styrke- och konditionspass

Lördag

08.30 - 12.00	Vallning (inkl förmiddagsfika)
Lunch	
13.00 - 16.00	Teknikträning (klassisk)
Middag	
17.30 - 19.00	Fysiologi - träningslära

Söndag

09.00 - 12.30	Teknikträning (klassisk)
Lunch	
13.30 - 15.00	Träningsplanering

Kostnader

Mat, fika, materiel	700 kr
Övernattning enkelrum (2 nätter) inkl frukost	550 kr
Hyra sänglinne och handdukar	75 kr
Städavgift (om du inte vill städa själv)	160 kr

Anmälan senast 18 januari till info@malungsfolkhogskola.se
Uppge namn, adress, telefon, mailadress och ev. specialkost. Ange även om du vill övernatta på skolan.

Om du vill veta mer – hör av dig till:

Conny Jansson

073 - 029 16 88

conny.jansson.mfs@folkbildning.net