



Träningshelg 24–25 Maj

Välkomna!

Karlslunds IF och Garphyttans IF bjuder in till träningshelg. Lördagen 24 maj tillbringar vi på rullskidbanan i Kalhyttan Filipstad och söndag 25 maj utgår vi från Ånnaboda.

Helgen är främst riktad till er som kommande säsong tävlar i killar 13–16 och tjejer 13–16.

Lördag 24 maj

- 09.45 **Samling och information**
vid rullskidbanan Kalhyttan, Filipstad
- 10.00 **Pass 1: Rullskidor (fristil)**
Fokus på teknikutveckling. Passet avslutas med tröskelintervaller
- 12.00 **LUNCH**
Häng och vila
- 15.00 **Pass 2: Rullskidor (klassiskt)**
A1 med fokus på diagonalteknik
- 17.00 Avslutning och hemresa

Söndag 25 maj

- 9.45 **Samling och information**
Södra Storstenshöjden
- 10.00 **Pass 3: Skidgång**
Styrka, spänst, skidgångsintervaller
- 12.00 **Dusch och ombyte**
Ånnaboda
- 12.30 **LUNCH**
Häng och vila

- 15.00 **Pass 4: Löpning A1**
Vi springer en tur på Kilsbergsleden
- 17.00 **Avslutning**

Utrustning

- Rullskidor (K) och (S)
- Stavar
- Pjäxor
- hjälm
- Reflexväst
- Glasögon
- Ombyte båda dagarna
- Löparskor
- Vätskebalte
- Duschgrejer och torra kläder

Kostnad och anmälan

200 kr för hela helgen inkluderar mat och mellanmål.

Anmälan senast tisdag 20 maj till ungdom@karlslundsif.org. Ange eventuella allergier samt specialkost vid anmälan.

Vid frågor och funderingar?

Gustav Widar, 070-5217840

Magnus Cederqvist, 070-6189733

Henrik Törnqvist 070-5759849