

snowteam

värmland

Hej !

Hoppas din skidsäsong varit bra, trots den något krångliga snötillgången. Efter avslutad skidsäsong startar, som brukligt, genast nästkommande säsong med planeringsjobb och inte minst fysisk preparering . För att få lite hjälp på traven är det då dags för säsongen 12/13 första Snowteamträff. Innehållet denna gång kommer att fokusera på två fys-ämnen, nämligen Snabbstyrka /spänst samt uthållighetsträning. Vi kommer att lägga tonvikten vid att presentera dessa fysträningsdelar utifrån ett ungdomsperspektiv...rätt träning i rätt ålder ! Som gästföreläsare kommer Mika Gustavsson. Mika har snart två decenniers erfarenhet från alpin elit, med tränaruppdrag inom svenska, norska samt kanadensiska skidlandslaget. Nu och sedan fyra år tillbaka jobbar han som huvudtränare i en norsk klubb med elitsatsande ungdomar.

Program

Datum; **5 maj 2012**

Plats; K M T I, Våxnäs Karlstad

Tid; **0900 – 1600**

Utrustning; Träningskläder för både inne och ute

Lunch; Egen medhavd lunch

Detaljplan delges vid ankomst och efter inregistrering/närvarokoll

Väl mött den 5:e maj !,

Snowteamgänget.