



Träna som en elitskidåkare

**Träningskonsulten och Patrik Johansson bjuder in till training camp
den 11-14/7 -2013**

Ett läger för alla skidåkare som vill ha det där lilla extra. Ta hjälp av erfarna elitskidåkare och ta din träning till en ny nivå.

Under fyra dagar lever du som en elitskidåkare. Allt från träning och mat till sömn och återhämtning. Ta del av inspirerande och lärorika föreläsningar kring träning, kosthållning, kosttillskott och hur den mentala biten påverkar din prestation.

Nu har DU chansen att testa på det liv du alltid drömt om.

ALLA som vill prova på livet som elitskidåkare är välkomna.
Både tjejer och killar.

På schemat står bland annat

- Rullskidor
- Löpning
- Styrketräning
- Utbildning i rörlighet för att undvika skador och för att få ut maximalt av musklerna
- Spänst och Snabbhet
- Föreläsning i träningslära och tester
- Föreläsning i kosthållning
- Föreläsning i mental träning
- Teknikträning på rullskidor

Max VO2
&
Laktattest

Coacher under lägret är bland annat

- Patrik Johansson, elitskidåkare med landslagsuppdrag. 38:e plats på Vasaloppet
- Anna Simberg, elitskidåkare med landslagsuppdrag

Träning

- Träningen sker indelat i grupper beroende på nivå och kapacitet. Så det kommer att finnas en grupp för alla.
- Träningen kommer att vara inriktad på elitträning. Detta inkluderar teknik, kvalité och tävlingsupplägg.

Följande träningspass kommer bland annat att genomföras

- Stavgångsintervaller i slalombacke
- Rullskidintervaller i serpentinbacke
- Löpning i obanad terräng
- Rullskidor med teknikfokus
- Långpass stakning på rullskidor
- Styrketräning med fokus på maxstyrka
- Rörlighetsträning



Tillägstjänster

- Möjlighet till tester av Max syreupptagningsförmåga och Laktattest för att ta fram dina pulszoner för träning.
- Massage

Ett detaljerat schema för lägret kommer efter anmälan

I lägeravgiften ingår följande

- Boende med helpension på First hotell Billinge hus
- Tio måltider, lunch torsdag – lunch söndag
- Sju träningspass av toppkvalité
- Teknikträning och tips på alla träningspass
- Genomgång av styrka och rörlighet
- Föreläsningar i träningslära och mental styrka
- Tillgång till naprapat och massör till subventionerat pris
- Möjlighet till inköp av träningsprodukter till förmånliga priser

Pris

Del i dubbelrum	3990 kr
Enkelrumstillägg	900 kr
Pris utan boende	2905 kr

Anmälan och frågor till Patrik (sista anmälan den 7/7)

patrik@patrikjohansson2015.se
070-512 81 17

Välkomna till Skövde och en fantastiskt givande träningshelg!

