



## Teknikläger på Rullskidor i Skövde

**Patrik Johansson i samarbete med Träningskonsulten bjuder in till teknikläger på rullskidor den 25-26/5 -2013**

Vill du lära dig att åka rullskidor eller bara förbättra din teknik? Passa då på att vara med på tekniklägret som anordnas i Skövde.

Tekniklägret körs i klassisk stil och är för ALLA, från nybörjaren till den mer erfarna rullskidåkaren. Vi delar upp gruppen så att alla får ut så mycket som möjligt av lägret. Helgen består av teknikträning, balansövningar och mycket annat som kommer att förbättra din åkning.

Till och med ett hårt intervallpass för den som vill.

### Träning

- Under helgen körs fyra teknikpass.
- Träningen sker indelat i grupper beroende på nivå och kapacitet. Det finns alltså en grupp som passar alla.

### Rullskidor

- Medtag egen utrustning för klassisk rullskidåkning.

**Max VO<sub>2</sub>  
&  
Laktattest**

### Coacher under lägret är bland annat

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

### I kursavgiften ingår följande

- Fyra träningspass med teknikträning.
- Lunch lördag och söndag.
- Genomgång av styrka och rörlighet och dess betydelse i din åkning.
- Möjlighet till inköp av träningsprodukter till förmånliga priser.

### Tillägstjänster

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

### Boende

- First Hotel Billinge hus
- I boendet ingår även frukost och middag.

### Pris

- Pris utan boende 1299 kr
- Del i dubbelrum 1799 kr
- Enkelrumstillägg 300 kr



### Anmälan och frågor till Patrik

patrik@patrikjohansson2015.se

070-512 81 17

www.traningskonsulten.se

Sista anmälan den 22/5.

Minst sju deltagare krävs för att lägret ska genomföras.

Ett detaljerat schema för lägret kommer efter anmälan

### Konditionstester och Träningsprogram

För dig som är intresserad av att göra konditionstester så kommer det att finnas möjlighet till detta i samband med lägret. Här kan du bland annat få fram vad just du behöver förbättra i din träning och vilka puls zoner du ska träna i. Vill du sedan ha hjälp med träningsupplägg så finns det även möjlighet till det. Kontakta oss gärna för att diskutera vad du är intresserad av.

**Välkomna till Skövde och en fantastiskt givande träningshelg!**

