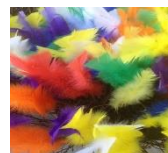


Påsklovsträning v. 14



för alla åkare som är tävlingsåkare + Konståkningsskola från märke 4

Då den ordinarie träningen uteblir på våra lov bjuder vi in till extra träningsdagar.

Måndag 3 april till torsdag 6 april. (KSK måndag till onsdag)

Vårt mål med lovträningarna är mindre grupper och förstärkt fokus på individträning.

Nedan kan ni läsa om det planerade innehållet under dessa träningsdagar.

Isträning	Off-ice aktiviteter som tränar styrka och spänst
Hopp	Grenspecifik teknik
Skatingskills	Grundläggande styrka för konståkare
Piruetter	Flexibilitet
Powerskating (Alt. 1)	Kondition
Koreografi på is	
Individuell träning (Alt.)	

Tränare: Klubbens egna tränare.

Måltider: vi ser detta som träningsdagar och uppmanar åkarna att **själva ta med näringsriktig och väl sammansatt lunch/middag och mellanmål som räcker under hela dagen.** Micro finns i klubbbrummet så åkarna kan värma sin mat (tänk på att INTE ta med frysta färdigrätter om dom inte är tinade i förväg då många åkare ska hinna värma och äta sin mat under pauserna och dessa färdigrätter oftast har väldigt lång upptiningstid).

Glöm ej vattenflaskan.

ALTERNATIV FÖR TÄVLINGSÅKARE NEDAN:

Alt. 1. Måndag till torsdag= 4 dagar	3 ispass/ dag	1 fyspass/ dag	Vkk medlem 1500kr	Ej medlem 1900kr
Alt. 2. måndag till torsdag= 4 dagar	2 ispass/ dag	1 fyspass/ dag	Vkk medlem 1200kr	Ej medlem 1500kr
Alt. 3. Enstaka hela dagar men ej alla dagar	3 ispass/ dag	1 fyspass/ dag	Vkk medlem 450kr/ dag	Ej medlem 550kr/ dag
Alt. 4	1 ispass/ dag (då ingår 1 fyspass också)	1 ispass/ dag + 1 fyspass/ dag	Vkk medlem 200kr/ pass (1 ispass+ 1 fyspass)	Ej medlem 250kr/ pass (1 ispass+ 1 fyspass)
	Enstaka fyspass		50kr/ fyspass	

ALTERNATIV FÖR KONSTÅKNINGSSKOLAN FÖR DIG SOM KLARAT FRÅN MÄRKE 4 (enbart för Vkk medlemmar)

Alt. 5 Måndag till onsdag = 3 dagar	2 ispass/ dag	1 fyspass/dag	850kr
Vill du inte gå alla dagar alt. Enbart enstaka pass gäller prislista ovan för tävlingsåkare			

Vid frågor maila lager@vaxjock.nu

Anmälan senast: 24 mars via anmälningsformulär på hemsidan under fliken "Läger"

Schema publiceras på hemsidan några dagar före lägerstart.

Detta är ett läger utan lägerpersonal så uppdatera åkarna om hur man uppför sig och att dom får ta ansvar för sig själva både i ishallen och i Vida arena där vi är gäster vid lunchen.

Välkommen med din anmälan!

