

Sportlovläger v.8

för tävlingsåkare och åkare i konståkningskolan från märke 4.

Vi erbjuder träning måndag – onsdag för åkare i konståkningskolan samt måndag – torsdag för tävlingsåkare.

Under lägret erbjuder vi träning i mindre grupper och med förstärkt fokus på individträning.

Tränare

Våra tränare under vecka 8 är Erika Svahn, Ylva Nilsson, Albin Boudrée samt timanställda tränare inom Växjö Konståkningsklubb.

Vad ingår:

I lägeravgiften ingår ispass, off-ice pass, dans, teori (tävlingsåkare) och lunch.

Medtag eget mellanmål. Pga. allergi tillåter vi inte att man tar med sig något som innehåller nötter.

Sista dag för anmälan är torsdag 1 februari. Efteranmälan är möjlig i mån av plats och mot en extra kostnad på 500:- Anmälan är bindande. Avanmälan enbart möjlig mot läkarintyg och då mot en kostnad på 500:-

Våra träningsalternativ, priser och anmälningslänkar hittar ni nedan. Om man som åkare inte kan delta på hela lägret pga. arbete eller annan aktivitet, vänligen fyll i orsak och antal dagar sist i anmälan. Lägergruppen återkommer med pris beroende på hur många dagar åkaren deltar.

Vid frågor kontakta lager@vaxjokk.nu

Välkomstmail och schema mailas ut ca 1 veckan innan lägerstart.

Detta är ett läger utan någon lägerpersonal så tänk på att prata med åkarna om att vi umgås tillsammans och vikten av att ta ansvar för sig själv och sina saker både i ishallen men även i Vida arena där vi är gäster vid lunchen.

Välkommen med din anmälan!

Träningsalternativ

Konståkningsskolan

Konståkningsskolan: 3 pass/dag (3 dagar Mån-Ons)

Kostnad 1 200:-

Isträning:

Hoppteknik

Piruetter

Skridskotecnik

Off-ice:

Dans

Teknik

Styrka

Rörlighet

Tävlingsåkare

Alt 1: 3-4 pass/dag (4 dagar Mån-Tors)

Kostnad 2 100:-

Isträning:

Hoppteknik

Piruetter

Skridskotecnik

Koreografi

Off-ice:

Dans

Teknik

Styrka

Teori

Rörlighet

Alt 2: 4-5 pass/dag (4 dagar Mån-Tors)

Kostnad 2 400:-

Isträning:

Hoppteknik

Piruetter

Skridskotecnik

Koreografi

Powerskating

Off-ice:

Dans

Teknik

Styrka

Teori

Rörlighet

Snabbhet/spänst

Individuell träning (tex med hoppsele eller videoanalys)

Isdans (tillval för isdansare)

Du kan kombinera isdans med vilket träningsalternativ du vill, men väljer man alternativ 2 så kommer 3 pass ersättas av isdansträning, vilka pass det blir kommer avgöras utifrån hur det passar i schemat och vilka delar som tränarna önskar prioritera för den aktuella åkaren.

**Väljer du alternativ 1 så kan man lägga till 3 pass isdans för 300 Kr
Enbart 3 isdanspass, 450:-**

Anmälan för externa åkare: <https://forms.office.com/e/Y5kg2V38KC>

Varmt välkomna önskar lägergruppen VKK

