

# Höstlovsläger v.44

för tävlingsåkare och åkare i konståkningskolan från märke 4

Då den ordinarie träningen uteblir på våra lov bjuder vi in till extra träningstider dagtid:

**28-31 oktober, måndag till torsdag.** Vårt mål med lovträningarna är mindre grupper och förstärkt fokus på individträning.

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

## Tränare:

Våra tränare under vecka 44 är Erika Svahn, Ylva Nilsson samt timanställda tränare inom Växjö Konståkningsklubb. I år kommer även Minna Kujanpää från Malmö Konståkningsklubb och arbetar hos oss måndag och tisdag.

## Vad ingår:

I lägeravgiften ingår ispass, off-ice pass (dans, fys och aktivitet i gymnastikens hus) och lunch. Lunchen serveras i Vida Arena. Vi uppmanar åkarna att själva ta med mellanmål så man håller sin energi på en bra nivå. På grund av allergi tillåter vi inte att man tar med sig något som innehåller nötter eller jordnötter.

Ta med egen vattenflaska

**Anmälan senast: 15 okt.** via anmälningsformulär på hemsidan under fliken "Läger". Anmälan är bindande. Efteranmälan i mån av plats.

Våra träningsalternativ, priser och anmälningslänkar hittar ni nedan

## Konståkningskolan

**2 ispass, 1 off-ice/ dag (3 dagar, mån-ons), kostnad 1 200 kr**

<b>Isträning:</b>	<b>Off-ice:</b>
Hoppteknik	Dans
Piruetter	Teknik
Skridskoteknik	Styrka

## Tävlingsåkare

**Alt. 1: 2 ispass, 1 off-ice/dag (4 dagar mån-tors), kostnad 1 500 kr**

<b>Isträning:</b>	<b>Off-ice:</b>
Hoppteknik	Dans
Piruetter	Teknik
Skridskoteknik	Styrka

**Alt. 2: 3 ispass, 1 off-ice/dag (4 dagar, mån-tors), kostnad 1 800 kr**

<b>Isträning:</b>	<b>Off-ice:</b>
Hoppteknik	Dans
Piruetter	Teknik
Skridskoteknik	Styrka
	Rörlighet

**Alt. 3: 3-4 ispass, 1 off-ice/dag (4 dagar, mån-tors), kostnad 2 050 kr**

<b>Isträning:</b>	<b>Off-ice:</b>
Hoppteknik	Dans
Piruetter	Teknik
Skridskotecnik	Styrka
Powerskating	Rörlighet
Individuell träning (tex hoppsele eller videoanalys)	Snabbhet/spänst

Anmälan: <https://forms.office.com/e/X187RMPhM7>

Vid frågor eller om du vet redan nu att du har förhinder någon av dagarna maila [lager@vaxjokk.nu](mailto:lager@vaxjokk.nu)

Schema läggs utifrån hur många anmälda åkare det blir.

**Välkommen med din anmälan!**

