

## **Sportlovsläger v.8**

### **för tävlingsåkare och åkare i konståkningsskolan från märke 4**

Då den ordinarie träningen uteblir på våra lov bjuder vi in till extra träningstider under dagtid måndag till torsdag 17-20 februari.

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

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

### **Tränare:**

Våra tränare under vecka 8 är Erika Svahn (hela veckan), Albin Boudrée (tisdag & onsdag), Minna Kujanpää (tisdag & torsdag) samt timanställda tränare inom Växjö Konståkningsklubb.

### **Vad ingår:**

I lägeravgiften ingår ispass, off-ice pass samt lunch. Lunchen serveras i Vida Arena.

Vi uppmanar åkarna att själva ta med sig mellanmål så man håller sin energi på en bra nivå. På grund av allergier tillåter vi inte att man tar med sig något som innehåller nötter eller jordnötter.

Ta med egen vattenflaska.

### **Anmälan:**

Anmäl er senast 2 februari via anmälningsformuläret på hemsidan under fliken Läger eller via länken i denna inbjudan. Anmälan är bindande. Efteranmälan möjlig i mån av plats.

### **Våra träningsalternativ & priser:**

#### **Konståkningsskola**

2 ispass, 1 off-ice/dag (4 dagar mån-tors)

**Kostnad 1500:- alt. enskilda dagar 400:-/dag**

Isträning

Off-ice

Hopp teknik

Piruetter

Skridskoteknik

## **Tävlingsåkare**

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

**Kostnad 1500:- alt. enskilda dagar 400:-/dag**

Isträning                      Off-ice

Hoppteknik

Piruetter

Skridskoteknik

**Alt 2.** 3 ispass, 1 off-ice pass/dag (4 dagar mån-tors)

**Kostnad 1800:- alt. enskilda dagar 500:-/dag**

Isträning                      Off-ice

Hoppteknik

Piruetter

Skridskoteknik

Privatträning på is i mån av plats 150:-/15 minuter Detta alt. gäller endast tävlingsåkare och i kombination med alt 1 eller 2.

**Länk för anmälan:** <https://forms.office.com/e/CXDEQTntck>

Vid frågor kontakta lägergruppen på [lager@vaxjokk.nu](mailto:lager@vaxjokk.nu)

Om du avanmäler innan sista anmälningsdag är det ingen kostnad. Därefter står åkaren för måltidskostnaden på 100:-/dag samt en administrativ kostnad på 200:-. Vid sjukdom efter lägerstart återbetalas lägerkostnad minus måltidskostnad och administrativ kostnad.

Schema läggs utifrån hur många anmälda åkare det blir.

Välkommen med din anmälan!