

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 Boudréé (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 1800:- alt. enskilda dagar 450:-/dag

Isträning

Off-ice

Hoppteknik

Piruetter

Skridskoteknik

Tävlingsåkare

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

Kostnad 1800:- alt. enskilda dagar 450:-/dag

Isträning Off-ice

Hoppteknik

Piruetter

Skridskoteknik

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

Kostnad 2200:- alt. enskilda dagar 600:-/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 samt i mån av plats.

Länk för anmälan: <https://forms.office.com/e/ssDs8NzrgF>

Vid frågor kontakta lägergruppen på lager@vaxjokk.nu

Vid sjukdom återbetalas lägerkostnad minus för måltidskostnaden på 100:-/dag samt en administrativ kostnad på 500:- mot uppvisande av läkarintyg.

Vi uppmanar åkarna att se över sitt försäkringsskydd.

Schema läggs utifrån hur många anmälda åkare det blir.

Välkommen med din anmälan!