



Välkomna på förberedande läger IFK Mora SKS ungdomar födda 2002-2005

Den 1-3 december genomför vi ett intensitetsläger för röd-svart grupp. Lägrets syfte är att få en bättre kunskap om hur sin egen kropp reagerar vid högre belastning och att få låta kroppen känna på tävlingstempo innan tävlingssäsongen drar igång.

Innehållet på lägret kommer att presenteras närmare, generellt kan vi redan nu informera om att lägret kommer att riktas mot intensitet och teknik. Detta betyder att vi kommer att lägga ett större fokus på balans och koordination i högre intensitet.

Programinnehåll i stort:

fredag 1/3

13:00 Samling Vasaloppets Hus
16:00 Skidpass 1

lördag 2/3

fm Skidpass 2
em Skidpass 3

söndag 3/3

fm Skidpass 4
em Skidpass 5
18:00 Hemkomst Vasaloppets Hus

Anmälan Görns genom att svara ja på kallelsen i Svenskalag.se
Kostnad Anmälningavgiften är 600 kr och faktureras av klubben efter lägret.
PM Skickas ut en vecka innan lägret till samtliga som är anmälda
Boende Vi bor gemensamt i större stugor där vi också äter alla måltider

Frågor Besvaras av ledare i rödsvart grupp

Välkomna!!