



# Skidkurser Vintern 2020



Vreta Skid & Motionsklubb bjuder in till skidkurs.



Vid 5 tillfällen får du tillsammans med likasinnade träna längdskidåkning med ledare som har mångårig erfarenhet av tränings och tävlingsverksamhet på skidor från såväl klubbens verksamhet som andra delar av skid-Sverige. Kursen vänder sig från nybörjare till dig som redan åker men vill ha en bättre teknik.

Vid skidkurstillfällena kommer det finnas två tider.

Med start klockan 18:00-19:15, för nybörjare och ovana skidåkare.

Med start klockan 19:30-20:45, för vana åkare och Vasaloppsåkare. Här är det lite högre tempo.

Kostnad: Medlem i Vreta SoMK 1200:-, icke medlem 1500:- Spårkort, dag- eller säsongkort, tillkommer.

Anmälan: Är öppen och sker till [vreta.skidkurs@gmail.com](mailto:vreta.skidkurs@gmail.com)

Ange namn & mailadress till samtliga i anmälan och medlem eller icke medlem.

Ange färdighet och starttid. För er som vill delta i sena gruppen, ange tävlingsvana eller Vasaloppstid.

Betalning: Avvakta svarsmail för bekräftelse av plats och betalningsinformation.

Platser: 25 platser till vardera tillfället.

Reservlista upprättas och plockas ifrån vid utebliven betalning eller avhopp.

## Datum & innehåll

<b>Tis 7/1</b>	<b>18:00-20:00</b>	Uppstartsträff och vallakurs/skidvård för samtliga
<b>Tis 14/1</b>	<b>18:00-19.15</b>	Fokus diagonal, tyngdpunkt, balans och timing arm/ben
	<b>19:30-20:45</b>	Diagonalåkning, tyngdpunkt, timing arm/ben med tryck/effektivitet.
<b>Tis 21/1</b>	<b>18:00-19:15</b>	Fokus stakning med och utan frånskjut, timing arm/ben
	<b>19:30-20:45</b>	Fokus stakning med och utan frånskjut, timing, kroppsposition, stavisättning. Styrkeövningar
<b>Tis 28/1</b>	<b>18:00-19:15</b>	Fokus stakning forts. Mycket teknikträning. Styrkeövningar.
	<b>19:30-20:45</b>	Fokus stakning forts. Teknikträning stakning platt och i motlut. Styrkeövningar
<b>Tis 4/2</b>	<b>18:00-19:15</b>	Knyta ihop alla tekniker, utförs teknik och spårbyten. Styrkeövningar
	<b>19:30-20.45</b>	Knyta ihop alla tekniker, utförs teknik och spårbyten. Styrkeövningar
<b>Tis 11/2</b>	<b>18:00-19:15</b>	Knyta ihop alla tekniker och träningsmetoder.
	<b>19:30-20:45</b>	Knyta ihop alla tekniker och träningsmetoder. Låg/högintensiva