

**Träningshelg 24–25 Maj**

Välkomna!

Karlslunds IF och Garphyttans IF bjuder in till träningshelg. Lördagen 24 maj tillbringar vi på rullskidbanan i Kalhyttan Filipstad och söndag 25 maj utgår vi från Ånnaboda.

Helgen är främst riktad till er som kommande säsong tävlar i killar 13–16 och tjejer 13–16.

# Lördag 24 maj

09.45 **Samling och information** vid rullskidbanan Kalhyttan, Filipstad

10.00 **Pass 1: Rullskidor (fristil)**

Fokus på teknikutveckling. Passet avslutas med tröskelintervaller

12.00 **LUNCH**

Häng och vila

15.00 **Pass 2: Rullskidor (klassiskt)**

A1 med fokus på diagonalteknik

17.00 Avslutning och hemresa

# Söndag 25 maj

9.45 **Samling och information** Södra Storstenshöjden

**10.00 Pass 3: Skidgång**

 Styrka, spänst, skidgångsintervaller

12.00 **Dusch och ombyte**

 Ånnaboda

12.30 **LUNCH**

 Häng och vila

15.00 **Pass 4: Löpning A1**

 Vi springer en tur på Kilsbergsleden

17.00 **Avslutning**

# Utrustning

* Rullskidor (K) och (S)
* Stavar
* Pjäxor
* Hjälm
* Reflexväst
* Glasögon
* Ombyte båda dagarna
* Löparskor
* Vätskebälte
* Duschgrejer och torra kläder

# Kostnad och anmälan

200 kr för hela helgen inkluderar mat och mellanmål.

Anmälan senast tisdag 20 maj till ungdom@karlslundsif.org. Ange eventuella allergier samt specialkost vid anmälan.

**Vid frågor och funderingar?**

Gustav Widar, 070-5217840

Magnus Cederqvist, 070-6189733

Henrik Törnqvist 070-5759849