

Sommarträningläger i USF regi!

När: 2013-06-29--30, ca kl 0900, ombytta för distanslöpning
Lägret avslutas 2013-06-30 kl 1400

Var: Öregrund, samling vid bordtennishallen (Sven Persson hallen)

Anmälan: Klubbvis till Robert Gustafsson via mail senast 2013-06-21.

Vem: Du som är född, 1998, 1999, 2000, 2001 alltså Kalle Anka Cup och Folksam Cup, Självfallet är även du som är född tidigare och senare välkommen

Tränare: Ur USF och troligen även någon eller några klubbledare.

Boende och mat: Hårt golv i bordtennishallen, tallrik, glas och bestick finns på plats. Samtliga måltider ingår i träningslägret. Lite frukt och en chokladbit kan vara gott att ha med sig.

Träningen:

Pass 1 lördag förmiddag : Löpning A1

Mellan pass 1 och 2 kör vi ett teoripass kost och träningslära.

Pass 2 lördag eftermiddag : Styrka spänst

Pass 3 söndag förmiddag: Rullskidor med fokus på teknik

Utrustning:

- Träningskläder för löpning och för styrka/spänst/explosivitetsträning utomhus eller inomhus (beroende på väder).
- Drickabälte
- Rullskidor (klassiska) med skidskor, stavar (vassa stavspetsar) och hjälm, reflexväst, handskar
- Badkläder och handduk
- Toalettprylar (tandborste, duschkräm mm)
- Liggunderlag/madrass, sovsäck, kudde
- Lite fickpengar (godis är gott – jordgubbar är godare)

Kostnad:

150:- per deltagare. Avgift faktureras respektive klubb efter lägret.

Det här är ett av många tillfällen då vi träffas för att börja hitta de åkare som skall representera Uppland i Kalle och Folksam

Robert G