Inbjudan till heldag med rullskidträning

Hallands Skidförbund bjuder in till en heldag med rullskidträning under ledning av Erik Wickström.

Träning riktar sig till er som är vana att åka rullskidor och vill förbättra tekniken eller få ny inspiration i er träning.





Om Erik Wickström

Erik Wickström är officiell Vasaloppscoach och jobbar som föreläsare, längdskidinstruktör och personlig tränare. Att få nybörjare och motionärer att träna bättre och mer lustfyllt har blivit en stor passion.

Han har även skrivit de uppskattade böckerna Längdskidåkning för dig (2013) och Smart konditionsträning (2016) samt medverkat i ett par andra böcker om längdskidåkning och En svensk klassiker.

På Eriks meritlista finns en seger i Engelbrektsloppet 2014 och en tjugofemte plats i Vasaloppet samma år, samt en tolfte plats i Lidingöloppet 2006. I april 2016 stakade han 43,8 mil på skidor – längre än någon annan åkt skidor på ett dygn – i Vålådalen på en bana på 412 meter.

Program

10:00:	Kort presentation av deltagarna och dagens upplägg.
10.15:	Träningspass rullskidor klassiskt. Fokus ligger på teknik: Diagonalåkning, stakskjut och stakning. Men det blir också inslag av övningar för att träna styrka och snabbhet.
12.15:	Lunch, föreläsning och frågestund om träning, Vasaloppet och utrustning.
13.45:	Träningspass skidgång. Vi kommer att röra oss på en ganska liten yta, så vi håller ihop gruppen även om alla är på olika nivåer. Räkna med att pulsen kommer vara hög i uppförsbackarna!
15:00:	Avslut.

När:	Söndag 15 november
Tid:	Kl. 10:00 – 15:00
Var:	Falkenbergs Motorbana är en 1 843 meter lång racerbana belägen vid Bergagård, en småort i Ljungby församling omkring en mil öster om Falkenberg, längs länsväg 154.
Utrustning:	Egen utrustning används.
Anmälan:	Via swish enl nedan, ange namn, senast 13/11, begränsat antal platser.
Kostnad:	200 kr inkl. lunch, betalas via swish till Jonny Andersson 0763368243
Övrigt:	För övriga åkare är det åkning på banan 10:00 – 12:00 som vanligt

Frågor:	Kenneth Rolling	070 855 97 44
	Jonny Andersson	076 336 82 43