



HAGSTRÖMSKA GYMNASIET

VÄLKOMMEN PÅ TRÄNINGSDAG

Lördag 28 september 2024

Vi på Hagströmska Gymnasiet Längdskidor bjuder nu in alla längdskidintresserade ungdomar födda 2009-2010 till en träningsdag.

Den 28 september ges möjlighet för alla längdskidsintresserade ungdomar födda 2009-2010 att vara med på en träningsdag tillsammans med nuvarande elever på Hagströmska Gymnasiet. Under dagen kommer tränarna att vara med på passen. Givetvis är föräldrar välkomna att delta på träningarna.

Kontakt och anmälan sker senast 23 september till Emma Eriksson.

Vid anmälan ange: namn, födelseår, klubb och kontaktuppgifter.

emma.eriksson@hagstromska.se

070 5182882

TIDSSCHEMA 28/9

09.15 Samling utanför entrén till Guide Arena på Lugnet

09.30 Träningspass 1. Stavgångsintervaller i Mördarbacken.
(Utrustning: löparskor och stavar. Gärna samma längd på stavarna som vid klassisk skidåkning).

11.30 Lunch på egen hand.

12.30 Tränarna finns på plats på Lugnet för att ge information och svara på frågor om verksamheten. Detta sker utomhus.

13.30 Träningspass 2. Distans rullskidor fristil på rullskidbanan.
(Utrustning: fristil rullskidsutrustning, hjälm).

15.00 Dagen avslutas.

Givetvis finns omklädningsrum och dusch tillgängligt i samband med träningarna.

Utrustning: Träningsutrustning, rullskidor fristil + stavar, hjälm, reflexväst, stavgångsstavar och löparskor.