



SPORT SUPPORT CENTER

Sport Support läger i Tänndalen 1-4 oktober 2009.

Är du en person som satsar på träning och motion? Vill du veta hur du ska göra för att nå dina mål, och till och med överträffa dem? Skulle du vilja ha samma stöd i träningen som eliten? Nu är det möjligt! Sport Support Center erbjuder dig som tränar och motionerar samma metod och stöd som används inom elitidrott.

Som ett led i detta anordnar vi nu ett barmarksläger i Tänndalen. Här får du optimala förutsättningar för en ordentlig genomkörare i din träning samtidigt som det ger dig en perfekt start inför vintersäsongens skidåkning. Under lägret tränar du tillsammans med några framstående idrottsmän och många andra på olika nivåer som tycker om att träna. Vi bor på Hotell Tänndalen och tränar i den perfekta miljön i direkt anslutning till hotellet.



Program:

Torsdag 1/10

20:00 Samling info och inkvartering

Fredag 2/10

07:30 Frukost

09:00 Kajak-träning med Kajaktiv (20 Kajaker) alternativ fjälltur, lågintensiv löpning i grupper





SPORT SUPPORT CENTER

12:00 Lunch

14:00 Kajak-träning med Kajaktiv alternativ rullskidsträning teknik

18:00 Middag

20:00 Föreläsning Kenneth Olausson - ”Tekniska hjälpmedel och träning – vad finns idag och vad kan vi förvänta oss i morgon?”

Lördag 3/10

07:00 Frukost

08:00 Rullskidor Norge-Sverige Långtur 3-5 timmar alternativ löpning fartlek i fjällterräng

13:00 Lunch

15:00 Orientering alternativ lågintensiv löpning.

18:00 Middag

20:00 Föreläsning Christer Skog – ”Träning och återhämtning – återhämtar du dig lika hårt som du tränar?”



Söndag 4/10

07:00 Frukost

09:00 Stavgång fjälltur 2-3 timmar alternativt backträning i Funäsdalsberget.

12:00 Lunch

14:00 Avslutning hemresa





SPORT SUPPORT CENTER

Medverkande

Christer Skog, Patrik Lindberg, Kenneth Olausson, delar av sportsupportteamet och ett stort antal träningsintresserade personer.

Pris

Pris inkl boende och mat, helpension 2250 kr.

För de som inte sköter transporten själva kan resa ordnas via oss. För mer info och frågor om programmet, resa eller annat kontakta info@sportsupportcenter.se eller ring 076-894 95 83 (Christer Skog). Frågor om boende och mat tas på info@hotelltanndalen.se telefon 0684-220 20. Anmälan görs till info@sportsupportcenter.se.

Sport Support Center

Det koncept som Sport Support Center (SSC) erbjuder dig bygger på en utveckling och anpassning av elitidrottens testverksamhet kombinerat med utformning av individuella träningsprogram, träningsläger och coaching från SSCs professionella tränare och mentorer. Detta har visats sig ge mycket bra resultat för de som tränar oberoende av deras startnivå. Metoden bygger på att du gör tester, och är med och analyserar resultaten. Utifrån testresultaten och dina personliga mål utformas ditt individuella träningsprogram. När du börjar träna efter programmet får du kontinuerligt support från kunniga tränare och andra typer av coacher. Med vår metod får du ett för dig skräddarsytt träningsupplägg som maximerar effekten av nedlagda timmar.

Sport Support Center finns just nu i Tännaldalen och Stockholm. Verksamheten planeras utvecklas med lab även i Trondheim, Oslo, Karlskrona och Göteborg. Sport Support Center har även ett mobilt lab och kan därmed genomföra tester på andra orter.

Vill du träna effektivare, utveckla dina resurser eller veta hur bra du egentligen kan bli. Ta då kontakt med oss!

Mer information hittar du på www.sportsupportcenter.se eller så kontaktar du - info@sportsupportcenter.se - så får du veta mer.