

Sport Support Center inbjuder till Teknikträning på skidor



22 – 24 oktober i Torsby skidtunnel

Sport Support Center anordnar ett säsongsinledande skidteknik-läger i Torsby Skidtunnel. Vi tränar både grundläggande och avancerad skidteknik och lägret fungerar för alla som vill bli bättre skidåkare, oberoende av tidigare erfarenhet eller nivå. Förutom teknikträning får du i föreläsningsform ta del av de senaste rönen inom träning, testa skidor och annan utrustning från våra partners som Salomon med flera. Medverkande instruktörer är tränare och elitskidåkare från Sport Support Center.

Program

Fredag 16:00-17:00 Samling och incheckning
17:00 Middag och information
18:30 Vallainstruktioner och vallning

Lördag 08:00 Frukost
09:00 Teknikträning i skidtunneln
12:00 Lunch
13:00 Individuell genomgång av videoinspelning från teknikpass
14:00 Teknikträning i skidtunneln
17:00 Middag
19:00 Föreläsning om skidträning samt individuell genomgång av videoinspelning från teknikpass

Söndag 08:00 Frukost
09:00 Teknik träning i skidtunneln
11:00 Individuell genomgång av videoinspelning från teknikpass
12:00 Lunch
13:00 Individuell träning i skidtunneln
15:00 Avslutning hemresa.

Pris: 3695 kr. Priset avser helpension enkelrum. Del i tvåbäddsrum kostar 3295 kr.
Spurtpris: 10% rabatt ges för de som anmäler sig innan den 16/8. Deltagare i lägret erbjuds 20% rabatt på våra tester och träningsprogram fram till och med lägret.

Anmäl dig via mail till ida.klockervold@sportsupportcenter.se. Anmälan bekräftas när vi erhållit din betalning på bankgiro 209-5388, Sport Supportcenter. Glöm inte att ange ditt namn vid betalningen. Om du har frågor skicka mail eller ring Ida på 073-035 11 59 eller maila till info@sportsupportcenter.se. Begränsat antal platser, först till kvarnprincipen gäller.

Välkomna!

Sport Support Center

Det koncept som Sport Support Center (SSC) nu erbjuder för träning och hälsoinriktat arbete 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 dem 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 på flera platser i Sverige och Norge. 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.