



TEKNIKTRÄNING - PROVA PÅ SKIDÅKNING MED IF HAGEN SKIDKLUBB!

Förra säsongens teknikträning blev en succé! Säsongen 2015/2016 kör vi åter igen kurs i fyra steg för nya och gamla medlemmar.

Oavsett om ditt mål är Vasaloppet, friskvård eller träning och motion så är du välkommen till oss! Tillsammans tränar vi teknik och provar olika sätt att träna skidåkning. Vårt mål är att du ska utvecklas, bli starkare och uthålligare och få göra det bästa som finns - åka skidor!

Alla träningar är på måndagar med start kl 18:00. Samling sker vid IF Hagens vallabod, nära "starten" på Billingen. Träningarnas tema utläses nedan:

11/1 Introduktion till klassisk längdskidåkning, fokus på teknik.

25/1 Styrka – Stakåkning, med och utan frånskjut.

8/2 Explosivitet/återhämtning - Intervallträning i backe.

22/2 Uthållighet - Distansträning, tempoväxling.

Indelning i minst två grupper kommer göras utifrån förmåga och erfarenhet. Träningarna kommer att anpassas efter önskemål och behov från de åkare som deltar. Möjlighet till hjälp med vallning finns i vallaboden från 17:45.

30/1 Billingens Långlopp - Utmana dig själv i Skövdes roligaste lopp med möjlighet till seedning inför Vasaloppet!

Till första tillfället 11/1 är alla välkomna, medlem eller inte - kom och prova på!

Medlemskap i IF Hagen SK kostar sedan 250 kr, vilket är nödvändig för att delta på resterande del av teknikkursen. Utöver den har vi även vanliga träningar som man är välkommen att delta på! Nu pågår barmarksträning enligt träningskalender på hemsidan - både rullskidor och löpning. Där hittar ni även information om medlemskap, Vasaloppsbussen och andra tävlingar. Vi finns även på facebook.

Hör av er om ni undrar något! Vi ses i spåret! ☺