

UIF-SKIDOR OCH SISU BJUDER IN TILL TRÄNING OCH INSPIRATIONS DAG FÖR SKIDÅKANDE TJEJER!

SÖNDAG
23 OKT
PÅ LASSALYCKAN I
ULRICEHAMN



Susanne Pettersson kommer och föreläser.



Träna med UIF Skidor och Hanna Falk.

För vem: Tjejer som åker längdskidor, från klubbar i södra Sverige.

Ålder: 2007, juniorer och seniorer (sista års ungdom upp till senior).

Vart: Lassalyckan Ulricehamn.

När: 23 oktober.

Anmälan: Maila namn, klubb, ålder och eventuell specialkost till hanna.falk@uif.se, senast 9 oktober.

PRELIMINÄRT PROGRAM

09:00 Samling och uppstart UIF-stugan (ombytta och klara).

09:15 Träning rullskidor, klassiskt. Intervallpass med tekniktips.

11:30 Lunch Hotell Lassalyckan.

12:30 Föreläsning Susanne Petersson.

Fika och diskussioner

15:30 Träning styrka, löpning och spänst.

17:00 Dusch och avslutning.

17:30 Hemresa.

Dagen är gratis och vi hoppas att du vill komma till Ulricehamn, träna med likasinnade och bli inspirerad i din fortsatta skidsatsning!

Frågor: Kontakta Hanna Falk via mail hanna.falk@uif.se eller tel 0735-79 46 26

