

# 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](mailto: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](mailto:hanna.falk@uif.se) eller tel 0735-79 46 26

