



Vasaloppsläger 2012 på Bruksvallsliden, 19-22 januari

Program

Vasaloppslägret startar med inkvartering på torsdag eftermiddag, så att alla samlas i lugn och ro till middagen kl. 18.30. Efter middagen ges vallinformation så att alla får bästa förutsättningar under lägret.

För att få ut det mesta av dagarna på både teknik och åkträning så kommer vi att dela in oss i två grupper efter er skidvana. Grupp 1 tränar teknik på förmiddagen och grupp 2 på eftermiddagen. Den grupp som inte tränar teknik kör friåkning i något av Bruksvallarnas härligt pistade spår. Det är ett bra tillfälle att reflektera och utvärdera tekniktipsen samt skaffa sig några välbehövliga mil i benen innan Vasaloppet. Varje dag avslutas träningsdagarna med möjlighet till återhämtning på vår populära skidyoga och därefter en skön bastu innan Bruksvallsliden dukar upp kvällens härliga middag.

Skidinstruktörer på lägret är fyrfaldige vasaloppssegraren Jan Ottosson och OS-guldmedaljören Anna Olsson, från Turin OS 2006.

Preliminärt program

Torsdag

-18.00 Inkvartering

18.00 Presentation och information

18.30 Middag

20.00 Indelning grupper samt grundläggande vallutbildning



Fredag

08.00 – 09.00 Frukost

08.45 Gemensam vallning i stora vallaboden bakom hotellet

09.30 Teknikträning med grupp 1, tyngdpunkt på diagonalen i klassisk skidåkning. Grupp 2 har friåkning för att få några mil i benen.

12.00 Lunch

13.00 Att sätta smarta mål, presentation av CoachCentrum.

14.00 Teknikträning med grupp 2, tyngdpunkt på diagonalen i klassisk skidåkning. Grupp 1 har friåkning för att få några mil i benen och tid till reflektion.

16.00 Rekreation med möjlighet till yoga, minigym och bastu för de som vill.

18.00 Middag och eftersnack

19.45 Materialafton, diskussion och information om träning och förberedelser till Vasaloppet med Jan Ottosson och Anna Olsson

Lördag

08.00 – 09.00 Frukost

08.45 Gemensam vallning

09.30 Teknikträning grupp 1 med tyngdpunkt på stakning och stakning med frånskjut. Grupp 2 har friåkning och tid till reflektion.

12.00 Lunch

13.00 Resa till sportaffären uppe i Bruksvallarna by. Detta om ni vill komplettera utrustning.

14.00 Teknikträning grupp 2 med tyngdpunkt på stakning och stakning med frånskjut. Grupp 1 har friåkning och tid till reflektion.

16.00 Bastu, rekreation, minigym och Yoga.

18.00 Middag

Frikväll, vasaloppssnack och en spännande överraskning.

Vasaloppsläger 2012

www.bruksvallsliden.se



Söndag

08.00 – 09.00 Frukost

08.45 Gemensam vallning vid behov

09.30 Teknik eller friåkning på det avslutande passet. Ni väljer själv vad ni behöver, fler mil i benen eller teknik.

12.00 Lunch, **Avslutning**

Välkomna !

Samarbetspartner

