



# Fight for Vasan 2016

Startplats till Vasaloppet eller TjejVasan 2016 ingår  
3-6 september 2015 i Falun

Tillsammans med **VasaloppSCOACHEN** och elitskidåkaren **Rikard Tynell** kommer vi att erbjuda en utmanande träningshelg med **personlig utveckling och coachning**. Vi kommer lägga fokus på styrka, fart och stakträning med syfte att **skapa bättre förutsättningar** inför Vasaloppsveckan 2016. Missa inte möjligheten att vara med och träna tillsammans med Rikard samt gästföreläsare och trefaldige Vasaloppsvinnaren **Daniel Tynell**, under en helg på VM-arenan i Falun där vi tillsammans ger "järnet"!

## Torsdag

Incheckning under eftermiddagen  
17.30 Middag och välkomstmöte med programgenomgång,  
Inledande teori

## Fredag

Frukost  
Träningspass Rullskidor stakning. Inledande teknik+  
tempopass  
Lunch  
Träningspass Löpning "Favoritrundan"  
Middag  
Daniel Tynell har ordet, en resa med spänning och framgång

## Anmälan och bokning

Anmälan gör du via vårt anmälningsformulär som du hittar på [www.tynellactivity.se](http://www.tynellactivity.se) under anmälan.  
Vi bor på Scandic Lugnet med helpension  
Enkelrum 7 795 kr  
Dubbelrum 6 895 kr

**Sista bokningsdag 30 juli 2015**

För mer information, vänligen kontakta Tynell Activity på [info@tynellactivity.se](mailto:info@tynellactivity.se) eller ring 070-28 31394

Varmt välkomna!

## Lördag

Frukost  
Intervallpass rullskidor -  
"Baggbobacken"  
Lunch  
Styrketräning samt Åthpass  
Middag  
Vila och inspirationsföreläsning

## Söndag

Frukost  
Träningspass rullskidor "Hemlängtan"  
Lunchbuffé  
Ca 13.00 Avslutning och hemfärd

Träningsströja från Salomon  
till alla deltagare på Fight for Vasan

salomon



Team B Hemsjöförlägar

 **tynell activity**  
every day - all seasons!



