

Daniel Tynell

Rikard Tynell



Vasaloppsläger i toppklass Torsby skidtunnel

Träna med Rikard och Daniel Tynell den 20-23 oktober 2016

Kom och träna en helg på snö för att skapa optimala förberedelser inför vintersäsongen. Vi kommer under en helg att gå igenom skidteknikens grunder för att bli en bättre skidåkare, njuta mer av skidåkning och lära sig spara på energin. Vi kommer hjälpa dig igenom helgen på bästa tänkbara sätt där vi ska ha roligt!

Vi kommer att bo på Valbergsängens hotell med helpension där skidtunnel, rullskidbana och mängder av motionsspår finns runt hörnet. Kom och träna tillsammans med Rikard och Daniel!

Prel. Program

Torsdag 20 oktober

Incheckning från 16.00

17.30 Middag och välkomstmöte

Teori

Fredag 21 oktober

Frukost

Träningspass i Skidtunneln (Teknikträning +fri åkning)

Lunchbuffé

Träningspass i Skidtunneln (Forts. Teknikträning + fri åkning)

Middag

Teori

Lördag 22 oktober

Frukost

Träningspass med inledande teknik

+ fri åkning i distansfart

Lunchbuffé

Träningspass utomhus med intervallträning

(Medtag stavgångstavar)

Middag

Kostföreläsning

Söndag 23 oktober

Frukost

Alt.1 Skidpass i tunneln

Alt.2 Teknikpass på rullskidor

Lunchbuffé

Avslutning och hemfärd

Pris med Helpension,

Del i Dubbelrum 5795 kr, Enkelrum 5995 kr

Vi har begränsat med rum, först till kvarn!

Anmälan och Bokning (sista anmälningsdag 22/9 2016)

Anmälan gör du via vårt anmälningsformulär som du hittar på www.tynellactivity.se under anmälan.

Fyll i anmälningsformuläret och följ instruktionerna

Information

För mer information ber vi dig besöka www.tynellactivity.se.

Du kan också skicka ett mail till info@tynellactivity.se eller ringa 070-28 31 394