



SVENSKA SKRIDSKOFÖRBUNDET
Box 11016
100 61 Stockholm

BESÖKSADRESS
Skansbrogatan 7, Stockholm

TELEFON 08-699 60 00

E-POST: sweskate@skridsko.se
www.skridsko.se

POSTGIRO 25 30 65-7
BANKGIRO 696-5297

Inbjudan till öppet utvecklingsläger Rosersberg 14 -17.juni

SSF bjuder in till "öppet" utvecklingsläger som en del i projektet inom elit och utvecklingsverksamheten. Detta är projekt som stöds av RF elit och ISU development program.

Lägret riktar sig till dig som är short track eller hastighetsåkare och är aktiv junior B, junior A, neo-senior och senior som är i en satsning eller som vill utvecklas som skridskoåkare mot en möjlig elitsatsning.

Vill du lära dig mer om träning och träna tillsammans med andra som jobbar för att utveckla sina färdigheter är du välkommen att anmäla dig till detta 4 dagars träningsläger i Rosersberg. Anmälan skickas via din förening till idrottskoordinator Bent Erik "Bento" Brenden på bent-erik.brenden@skridsko.se

Vad: Tränings och utbildningsläger med inriktning mot utveckling av fysiska grundkvalitéer. Tema styrka, kondition och specifik grundträning. Det kommer att vara en helg fylld av träning och teoripass.

Var: Lägret genomförs i Rosersberg utanför Stockholm (nära Arlanda). Vi kommer att bo på vandrarhem där vi kommer att handla in mat gemensamt och tillsammans tillaga vår egen mat.

Kostnader: För lägret är det en egenavgift på 1200 kronor som går till delar av kostnader för boende, mat, träningslokaler osv. Resor betalas av varje enskild aktiv/förening.

Föreningsledare: Vi önskar föreningsledare välkomna att delta för att tillsammans utveckla våra aktiva i en gemensam dialog.

Upplägg: Vi samlas fredag den 14.juni för incheckning och lättare mellanmål 14.00 – 14.30

Teori samling – genomgång av helgen

Träningspass 1 –

Middag som tillagas av de aktiva – enligt matplanering från lägeransvariga
Teori/föreläsning

Lördag: Frukost – lunch och middag som är de gemensamma måltider (tillagas av de aktiva). Mellanmål ansvarar varje enskild aktiv för på egen bekostnad.

Två träningspass
Teori föreläsning

Söndag: Frukost – lunch och middag som är de gemensamma måltider (tillagas av de aktiva)

Två träningspass
Teori – föreläsning vidare dialog med de aktiva



SVENSKA SKRIDSKOFÖRBUNDET
Box 11016
100 61 Stockholm

BESÖKSADRESS
Skansbrogatan 7, Stockholm

TELEFON 08-699 60 00

E-POST: sweskate@skridsko.se
www.skridsko.se

POSTGIRO 25 30 65-7
BANKGIRO 696-5297

Måndag: Frukost och lunch innan avresa hem.

Ett avslutande träningspass

Något att ta med sig hem inför fortsättningen på säsongen samt för att komma bra förberett inför Moralägret som är nästa öppna läger – ”hemuppgift” att jobba med 😊

Vi vill ha din anmälan senast den 1.juni till Bent Erik Brenden på bent-erik.brenden@skridsko.se

Har du/ni frågor eller funderingar är det bara att höra av sig på mail eller på telefon 08 699 6188

Vi ser fram emot att se just dig i Rosersberg under dessa 4 dagar och ser fram emot utvecklande dagar tillsammans

Varmt välkommen önskar

SSF