

# Program Skateläger 2019

## Torsdag 11 april

Hämtning vid tåget

Frukost/incheckning

10.00-11.30 Pass 1 Balansövningar, benskate, grunder på fotbollsplanen

12.30 Lunch

14.00-15.30 Pass 2 Växel 2

15.00-21.00 Badtunna/bastukåta är öppen

17.00 Middag

19.00 Teknikföreläsning i konferenssal

## Fredag 12 april

8.00 Frukost

9.30-11.00 Pass 1 Växel 4

12.00 Lunch

14.00-15.30 Pass 2 Växel 3 + 5

15.00-21.00 Badtunna/bastukåta är öppen

17.00 Middag

19.00 Yoga & Stretch

## Lördag 13 april

8.00 Frukost

9.30-11.00 Pass 1 Skicrossbanan + Växel 1 + sidbyte växel 2 + Filmning i grupper

12.00 Lunch

14.00-15.30 Pass 2 Liften upp till Sapporospåret + utförs träning i slalombacken

15.00-21.00 Badtunna/bastukåta är öppen

17.00 Middag

19.00 Filmanalys i konferenssal

## Söndag 14 april

8.00 Frukost

9.30 Långpass på kalfjället på skaren (om vädret tillåter)

12.00 Lunch

Avresa från Vålådalen

TRÄNINGENS  
INSPIRATÖREN

