



### Program:

#### Lördag

9:30	Samling för genomgång av lägret
10:00-11:30	Isträning (balans- och teknikövningar som genomförs runt banan i låg fart)
12:30	Lunch
14:00-15:00	Rörlighet och koordination
16:00-17:30	Isträning (1-minuts intervaller för alla)
18:00	Middag

#### Söndag

10:30-12:00	Isträning (längre intervaller för äldre/teknik för yngre)
12:30	Lunch
14:00-14:30	Kort genomgång av lämplig träning för olika åldrar
16:00-17:30	Isträning (längre intervaller för äldre/teknik för yngre)
18:00	Middag

### Säkerhet:

Då det är trångt på banan så är det hjälmtvång för alla på isen. Alla som är på plats följer planerad träning. Lägret har fokus på teknik och kondition. Inga höga farter önskas på grund av bristfällig kuddning.

### Logi:

Var och en ordnar egen logi.

### Kost:

Matlådor kan beställas till lördag respektive söndag, lunch och middag. Anmäl allergier och specialkost vid beställning av matlådor. Se separat länk.

Kostnad: 100 kr per matlåda.

---

**Tränare:**

Mia Folke och Per Nilsson från Pollux är ansvariga tränare för lägret. Tränare från andra deltagande klubbar välkomnas att hjälpa till med teknikhjälp till sina åkare.

**Lägeravgift:**

Avgift för lägret är 650 kr. (ÖSSF brukar ge bidrag till sina aktiva men inget beslut är fattat ännu)

**Anmälan:**

Sista anmälan är 22/8-22

Anmälan av åkare sker på länk: <https://forms.gle/JWWk1DEv9yQLb5F19>

Beställning av matlådor sker på länk: <https://forms.gle/6c9cZa4CDG6wo6t67>

Vid anmälan på annat sätt en via länk tillkommer avgift på 100kr/åkare samt 30kr/matlåda.

Avgiften betalas in på SK Pollux bankgiro 5005-1192. Avgiften ska vara betald för att åkare ska få gå ut på isen.

**Frågor:**

Per Nilsson 0706-33 71 68

skridsko@skpollux.se

---