



NYÅRSLÄGER i Solna 2-4 januari 2011

Kom och träna med några av Stockholms bästa åkare i olika åldrar !
För andra året anordnar Cecilia Willberg och Lina André ett
"Nyårsläger" i Solna med hjälp av klubben Solna K.
I år deltar även Mikael Olofsson från Haninge KK.

Tanken är att ha tre träningsintensiva dagar där åkarna ges möjlighet att inhämta ny kunskap, inspiration och motivation inom flera områden:

Isträning:

Skridskoåkning, piruetter och hopp (träning i grupp).

Fysträning:

*Grenspecifik träning samt yoga/pilatesinspirerad träning.
En del fystester kommer genomföras.*

Mental träning:

*Föreläsning om hur man bl a kan arbeta mentalt för att optimera sin träning och tävling.
(Åldersanpassat)*

Dans:

Takt, rytm och utspel.

Bedömning m.m:

*Genomgång av grundläggande regler vid tävling, Vad betyder "bullets",
Hur kan jag få +2 i mina hopp m.m*

Tränarna

Cecilia Willberg

Klubbens huvudtränare, i Svenska landslagstränarteamet 2007-09,
Uttagen till "ISU Nordic Development project" 2010-2014,
GIH-utbildad, SKF:s Steg 4. Mer info: www.solnak.se

Lina André

Tränare i klubben, arbetar med klubbens A-grupp samt Utvecklingsgruppen,
SKF:s Steg 3, mammaledig platschef på SATS St Eriksplan. Mer info: www.solnak.se

Mikael Olofsson

Huvudtränare i Haninge KK, fd landslagsåkare,
utbildad teknisk specialist

Vår förhoppning är att detta kan bli ett roligt och lärorikt läger som kan anordnas varje
nyår ! Vi började i mindre skala förra året och i år satsar vi större !

Antalet deltagare är begränsat !

Information

Sista dagen kommer även diplom delas ut till de som uppfyllt kriterier under träningsdagarna som tex "Snabbaste piruetten", "Bäst på att uppmuntra träningskompisarna", "Bäst på att hålla tiden", "Snyggaste trippelhoppet" m.m.

Lägret anordnas i Solna "nya" ishall, Ulriksdals IP Kolonnvägen 24 i Solna. Teori, fys-och dansträning är i närliggande lokaler. Lunch och mellanmålsfrukt ingår. Tränarna gör gruppindelning till samtliga pass.

Utrustning som samtliga deltagare ska ha med sig: Skridskor, gymnastiskor/löparskor, hopprep, egen matta (liknande yogamatta eller annat underlag till fysen), anteckningsblock och penna till teorin.

Tider

Lägret är ett heldagsläger.

2-4/1	Isträning	ca 7.30-14.00
	Fys, teori, dans	ca 14.00-17.30



Kostnad

1100:-, i detta ingår: 7-9 ispass, 2-3 fyspass, 2 danspass, 2 teoripass, tränaravgift, avgift för administrativt arbete, lunch och mellanmålsfrukt samtliga dagar.

Betalning

Avgiften betalas när Ni fått bekräftelse via mail att Ni fått plats på lägret !! Då får ni även info om plusgironummer för inbetalning som ska ske senast 6/12. Bekräftelse mailas ut vecka 48.

Anmälan

Anmälan är **BINDANDE** ! Mailas senast den 22 november till cecilia.willberg@comhem.se

Maila följande uppgifter:

- *Namn, klubb, födelsedata, e-mailadress*
- *Fritest/basictest, tävlingsklass*
- *Ev allergier*



Anmälan är bindande dvs återbetalning sker endast mot uppvisande av läkarintyg för skada eller sjukdom närt inbetalning är gjord. Vid ev återbetalning behåller Solna K en administrativ avgift på 300:-.

Frågor

Undrar Ni över något så tveka inte att kontakta Cecilia på: cecilia.willberg@comhem.se.