

Vasaloppsläger – program

Torsdag	14.00 - 17.30	Incheckning
	17.50	Samling i entrén till Mora Parkens Hotell
	18.00 – 19.00	Middag
	19.15 – 21.45	Programinfo, material, utrustning och vallning
Fredag	07.00 – 08.15	Frukost
	09.00 – 11.30	Skidteknik
	12.00 – 13.00	Lunch
	13.30 – 15.00	Intersport butik, John´s Sport – Hela Sveriges längdbutik
	15.30 – 17.30	Skidteknik
	18.00 – 19.00	Middag
	19.00-	Egen tid för avkoppling, bowling, bastu, massage, Skidvård. Skidteknikfilm (20 min) kan ses kl. 19.30 och 20.30
Lördag	07.00 – 08.15	Frukost
	09.00 – 11.30	Skidteknik (videofilmning på Mora skidstadion)
	12.00 – 13.00	Lunch
	13.20 – 14.40	Videofilm (gruppvis genomgång av fm. 40min/gr.1,2)
	15.30 – 17.40	Träning + 10 min personlig teknikträning (schema)
	18.00 – 19.00	Middag
	19.15 – 20.15	Teori: Träning
	20.30 – 21.30	Tips inför Vasaloppsveckan
Söndag	07.00 – 08.15	Frukost
	09.00 -	Avfärd med buss för långtur i Vasaloppsspåret
	09.30 –	Skidåkning tillbaka till Mora (Valfri distans)
	12.30 – 14.30	Lunch
	Innan hemfärd	Utvärdering/avslutning

Vid exempelvis sträng kyla eller snöbrist anpassar vi programmet för träning på högre höjder runt Mora.

Massage finns att tillgå under helgen, bokningar kan göras under torsdag kväll på samlingen t.o.m frukost på fredag. (Skriv i namn på bokningslista)

På John´s Sport finns det möjlighet att köpa skidutrustning och tillbehör med hjälp av skidkunnig personal, till rabatterade priser.

För deltagare i vasaloppslägret finns möjlighet att boka "aktivsportdygn" före och efter lägret.