

# TIDSSCHEMA SOMMARSKIDSKOLAN 2017

Söndag 13/8

9:00 START – Allmän info och gruppindelning

Ansvarig kontaktperson : Henrik Ahnbrink 073-436 26 43

	Grupp 1 Axel Aflodal	Grupp 2 Eleonora Olsmats Alexander Melin	Grupp 3 Oskar Ahnbrink Gustav Aflodal	Grupp 4 Johan Ekberg Lisa Ekberg (Michael Lembke)
9:45	Rullskidor Klassiskt	Rullskidor Klassiskt	Löpning, stafetter/lekar	Löpning, lekar
11:15			Lunch	Lunch
11:45	Lunch	Lunch		
13.00	Rullskidor Skate	Rullskidor Skate	Rullskidor Klassiskt	Rullskidor Klassiskt
14:30	Mellis avslutning			

Måndag 14/8

9:00 START – Avprickning vilka som är på plats.

Ansvarig kontaktperson : Paula Lembke 070-992 43 82

	Grupp 1 Oscar Bröte	Grupp 2 Eleonora Olsmats Alexander Melin	Grupp 3 Oskar Ahnbrink Lisa Ekberg	Grupp 4 Johan Ekberg (Michael Lembke)
9:15	Löpning intervaller i backe	Löpning intervaller i backe	Rullskidor Skate	Rullskidor Skate
10:30			Mellis	Mellis
10:40	Mellis	Mellis		
11:15	Rullskidor Klassiskt	Rullskidor Klassiskt	Löpning	Löpning
13:00	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch
14:00	Lek och tävlingar mot tränarna			
15:00	Avslutning			

Tisdag 15/8

9:00 START – Avprickning vilka som är på plats.

Ansvarig kontaktperson : Paula Lembke 070-992 43 82

	Grupp 1 Oscar Bröte Håkan Melin	Grupp 2 Eleonora Olsmats Alexander Melin	Grupp 3 Oskar Ahnbrink Lisa Ekberg	Grupp 4 Johan Ekberg (Michael Lembke)
9:15	Rullskidor Skate, Långpass i lugnt tempo. Ta med lite egen energi.	Löpning spänst och impulser	Rullskidor Skate	Rullskidor Skate
10:30			Mellis	Mellis
10:40		Mellis		
11:15	Mellis			
11:30	Rullskidor Klassiskt	Rullskidor Klassiskt	Löpning	Löpning
13:00	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch
14:00-16	Gemensam avslutning, FEMKAMP			
16:00	Avslutning			