

Träning 4: 24 januari 2019

Skidor:
SL



Hålltider

- › **17.45** Liften upp
- › 17.50 – 18.00 Uppvärmning
- › 18.00 – 19.00 Träning. 2 grupper, växla mellan friåkningsövningar och bana i 30 minuters block.
- › 19.00 – 19.20 Fritt val. Övningar eller bana.
- › 19.20 – 19.30 Samling och uppsummering

Banor (i klubbacken)

1. Parallellslalom

Friåkningsövningar (i huvud-, familjebacke)

- › Norwegian drill
 - Schiffrin visar vägen
<https://www.youtube.com/watch?v=txFVUilTjq4&feature=youtu.be>
- › Åk på ytterskida – lyft innerskidan i växeln
- › Tävlingsförberedelse: Träna starter, inkl 2 portar

Träning 5: 29 januari 2019

Skidor:

SL



Hålltider

- › **17.45** Liften upp
- › 17.50 – 18.00 Uppvärmning
- › 18.00 – 19.00 Träning. 2 grupper, växla mellan friåkningsövningar och bana i 30 minuters block.
- › 19.00 – 19.20 Fritt val. Övningar eller bana.
- › 19.20 – 19.30 Samling och uppsummering

Banor (i klubbacken)

1. 1 SL långkäpp
2. 1 SL kortkäpp

Friåkningsövningar (i huvud-, familjebacke)

- › **Varför och hur vi kan göra övningar**
 - Mikaela Schiffrin berättar (översatt för era barn)
https://youtu.be/96VN_Brmnz0
- › Upp med överkroppen 1, håll stavar under rumpan
- › Dubbel stavisättning för rytmen
<https://youtu.be/RniHI8v-uT8>