

## Schema träning fredag 22/3-2019

Tid	Lag 1,2,3,4	Lag 5,6,7,8	Lag 9,10,11,12	Lag 13,14,15,16
09:30-10:00	Samling	Samling	Samling	Samling
10:00-10:30	SL	Fart*	GS	Fart*
10:30-11:00				
11:00-11:30	Lunch 11:00	Lunch 11:30	SL	GS
11:30-12:00				
12:00-12:30	Fart*	GS	Lunch 12:30	Lunch 13:00
12:30-13:00				
13:00-13:30				
13:30-14:00	GS	SL	Fart*	SL
14:00-14:30				
14:30-15:00				
18:00	Samling gondolen mellanstn.			
18:30			Samling gondolen mellanstn.	

\*Lag 1,2,5,6,7,8,9,10 börjar fartträningen i **övre** delen av familjebacken  
 Lag 3,4,11,12,13,14,15,16 börjar fartträningen i **nedre** delen av familjebacken  
 Efter halva passet byter Ni plats.

### **Viktigt att alla är på plats vid södra sidan av gondolliftens mellanstation kl.9.30 för samling och uppvärmning.**

Slalomskidor och storslalomskidor under passen.

Slalombanor sätts i familjebacken (27), skiers right.

Storslalombanor sätts i Rävpasset (29), skiers right.

Fartteknik i övre delen av Utterleken (19) samt glidsträcka i nedre delen av familjebacken (27).

Lunch tillsammans med laget i restaurang Tranan; pasta Bolognese inkl. dryck och sallad. Meddela ev allergier till din klubbrepresentant. Lunchkuponger delas ut till varje grupp vid morgonsamlingen. Viktigt att lunchtiderna hålls för att undvika kö i restaurangen. Varje grupp planerar själv in en fikapaus under fm/em när ni har det långa passet.

Vi ses i Kläppen!

Sofia Attelind, USLK tel: 070-3379036

Emma Ångström, USLK tel: 070-6454840

Mikaela Nilsson, Saltis tel: 073-9224123