

AUKLAND COACHING

OPPLEVELSER FREMGANG MESTRING



8.–11.
desember
2016

Invitasjon til treningsweekend i Trysil
Radisson Blu Resort, Trysil



Trening, idretts glede, naturopplevelser og mestring har alltid vært viktig i våre liv. Vi ønsker og dele vår unike erfaring og kunnskap med deg. Vi håper du vil la deg bli inspirert og motivert til å bli en bedre skiløper. Om du har en drøm om å stille til start i Vasaloppet eller kjemper om merket i Birken, Aukland Coaching kan hjelpe deg å nå dine mål.

Jay Aukland Anders Aukland



Trysil byr på fantastiske treningsmuligheter og nydelig natur.

Høy standard på boende og fasiliteter er vi sikret gjennom Radisson Blu Resort Trysil. Vi har laget et program som gjør deg til en bedre skiløper og du vil få svar på alle spørsmål om teknikk, staking, stavhøyde, styrketrening og langløp generelt. Videoanalyse, personlige tilbakemeldinger og aktuelle foredrag er stikkord for samlingen.



Benytt sjansen og lær av de som kan mest!

PROGRAM

Torsdag

- 18.30–20.00 Aftenbuffé
20.00–20.30 Infomøte
20.30–21.30 Foredrag med Jørgen Aukland
«Staking, hvor går grensen»

Fredag

- 07.30–08.30 Frokost
08.45–09.00 Inndeling i grupper
09.00–11.00 Instruksjon teknikk staking med videofilm
11.00–12.00 Egentrening
12.30–13.30 Lunsj
13.45–14.15 Foredrag Fischer «Stakeski»
14.30–16.30 Test av stakeski og rolig tur diagonal
17.30–18.30 Videoanalyse gruppevis
18.30–20.00 Middag
20.30–21.30 Foredrag med Fredrik Aukland
«Kapasitet for alle»

Lørdag

- 07.30–08.30 Frokost
08.30–09.00 Smørekurs innføring, SWIX
09.00–11.00 Instruksjon teknikk diagonal med videofilm
11.00–12.00 Egentrening
12.30–13.30 Lunsj
13.30–14.15 Smørekurs videregående, SWIX
14.30–16.00 Teknisk skøyting for de som ønsker
14.30–17.00 Test av ulik stavhøyde ved staking, SWIX
18.00–19.00 Videoanalyse gruppevis
19.30–21.00 Middag
21.30–22.30 Foredrag med Anders Aukland
«Et idrettsliv, tanker og erfaringer»

Søndag

- 07.30–08.30 Frokost
09.00–12.00 Langtur med trenere og teknikk
12.30–13.30 Lunsj
13.30–14.00 Oppsummering og avreise

Kr. 7.250,- per pers. i dobbeltrom for hele oppholdet.

Kr. 8.350,- per pers. i enkeltrom for hele oppholdet.

Spørsmål om samlingene kan rettes til Hallo Trysil ved Svein Skarpmo, tlf 92 88 30 45 eller svein@hallotrysil.no
www.trysilweekend.wordpress.com

For info og påmelding: www.trysilweekend.wordpress.com

OPPLEVELSER MESTRING FREMGANG

Hjertelig velkommen til to lærerike weekendopphold i Trysil.
– lær av de beste!



AUKLAND COACHING
OPPLEVELSER FREMGANG MESTRING

i samarbeid med Hallo Trysil AS

www.trysilweekend.wordpress.com