SISU Idrottsutbildarna i samarbete med Karlslunds IF
inbjuder alla Vasaloppsåkare och intresserade till…

BRA KVÄLLAR FÖR SKIDÅKARE

Tisdag 20 februari - kl 18.30-20.30

Vallatips och vallataktik

Elitskidåkaren ***Daniel Cornelius,*** Karlslunds IF, delar med sig av sina vallakunskaper och ger dig tips och råd hur du vallar dina skidor för bästa glid och fäste i olika fören.

Torsdag 22 februari – kl 18.30-21.00 Nytt datum!!

Hur ska jag träna & Vad ska jag äta och dricka?

Karlslunds IF:s tränare ***Johan Ericsson*** föreläser om prestationsutveckling. Du får tips om hur du kan lägga upp din träning för att utvecklas ytterligare.

Blivande dietisten ***Hanna Kask*** ger goda råd om kost och vätska för längdskidåkare. Hur laddar man bäst inför Vasaloppet och hur håller man koll på att man får i sig allt?

Lokal: *Idrottens Hus, Karlsgatan 28-30, Örebro*
Kostnad: *100:- per deltagare för båda kvällarna. Avgiften faktureras.*
Anmälan: ***Senast torsdag 15 februari! OBS! Föranmälan måste ske!***
Anmälan sker till SISU Idrottsutbildarna, Johanna Tybell,
johanna.tybell@sisuorebro.t.se eller 019-17 55 89
Obs! Ange namn, adress, e-post och ev. klubbtillhörighet.

Lindells
Vi älskar sport – sedan 1914

www.sisuidrottsutbildarna.se/orebro

SISU Idrottsutbildarna