



HKF CAMP UGE 42 2021



INFO@HKFSKATE.DK



+45 49112567



WWW.HKFSKATE.DK

HKF AUTUMN CAMP

HVEM KAN DELTAGE PÅ CAMPEN

Løbere med DSU Basic I og opefter kan deltage på AUTUMN CAMP.

Der opdeles efter niveau og ATK-principper.

TRÆNINGEN

Der trænes mandag til fredag i uge 42 (18. – 22. oktober).

Træningen består af 3 ispas + 1 off ice pr dag.

I ispas pr. dag vil bestå af selvtræning med træner med forskellige temaer. Der vil ligeledes blive trænet programmer i disse ispas, så I bedes medbringe musik, hvis de ønsker at træne program.

Off ice træningen vil bl.a. bestå af teori / mental træning, hvor vi sætter mål for træningen og konkurrence for de enkelte løbere. Off ice træningen vil denne gang ikke have fokus på hård fysisk træning, idet en del løbere skal til konkurrence i weekenden.

MAD – OPSYN – OVERNATNING

Der er ikke forplejning, opsyn eller overnatning.

SKATING SKILLS OG STYRKE

Du vil blive undervist på is af HKF's dygtige trænere ledet af Oleg Tollkach.

OFF ICE

Du vil blive undervist udenfor isen i teknik, dans eller teori/mental træning.

PRIS OG TILMELDING

PRISEN FOR CAMPEN ER FOR EKSTERNE LØBERE:

3 ispas pr. dag + off ice: 2.250 kr.

TILMELDING SENEST 2. OKTOBER

På www.hkfskate.dk under "events".

Deltagerliste og tidsplan udsendes senest 5 dage før campens start.
