



---

## HKF CAMP UGE 42 2021

---



INFO@HKFSKATE.DK



+45 49112567



WWW.HKFSKATE.DK

---

### SKATING SKILLS OG STYRKE

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

---

### OFF ICE

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

---

---

## 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.

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.

---

## PRIS OG TILMELDING

---

### PRISEN FOR CAMPEN ER FOR HKF MEDLEMMER:

3 ispas pr. dag + off ice: 1.750 kr.

### TILMELDING SENEST 2. OKTOBER

På [www.hkfskate.dk](http://www.hkfskate.dk) under "events".

Deltagerliste og tidsplan udsendes senest 5 dage før campens start.

---