

Infobrev

2018-05-28

Hej

Denna vecka kommer fystesterna bli klara för nästan alla elever. Utifrån resultaten har var och en lagt sin fysplan för sommaren. Vi tränare har hjälpt var och en så att det blir så bra som möjligt. Det är många saker att lägga in i fysschemat!

Utlandsseminstrar, båtresor, sommarläger, jobb, mm. Grunden i träningsprogrammet är träning 1 till 2 pass om dagen i tre dagar och vila den fjärde. Passen fördelas på kondition, styrka och rörlighet. En grundsten i fysträning är allsidighet och kontinuitet, det är alltså svårt att komma någon stans med sin fysträning om man tar flera veckor "ledigt", det är bara 9 veckor som är tillgängliga. (v24-v32)

Bra förberedd v33 så klarar ni att öka tempot både på fysen och skidåkningen!

Grundplaneringen håller i sig med skidåkning v33 i Folgefonna.

Avresa måndag 13/8 10.00, ett par GS, ett par SL, vallaprylar, lakan, handduk, fyskläder.

Skiddagar tisdag 14/8, onsdag 15/8, torsdag 16/8 med hemresa.

Friåkningsövningar och lära känna varandra med nya elever.

Boendekostnad 540 NOK på helpension. Liftkort ca 300 NOK.

3x840 NOK 2520 NOK 1,1 i kurs blir 2775 SEK

Betalas in på BG 411-3544 Torsby Alpina Gymnasieförening senast 2018-08-10.

Märk betalningen med Elevens namn och Fonna 33.

Skolstart onsdag 22/8. V34 [Länk lägerplan översikt.](#)

V35 är det fysvecka med tester.

V36 Juvassläger.

V37 – v38 fysveckor.

V39 Juvassläger

V40 Fysvecka.

V41 Juvassläger.

V42 Fysvecka.

V43 Lägervecka skidor. Återkommer med mer info.

Trevlig sommar; Johan, P-H, Jocke