

**Norwegian Masters Speedcamp**

**Kvitfjell 11.-12-03.2017**

Velkommen til Norwegian Masters Speedcamp på Kvitfjell.

ARA Norge har gleden til å gjennomføre treningen for dere, vi har Sven Ullrich og Peter Lederer som ansvarlige trenere tilstede.

Vi har følgende traseer tilgjengelig: Nasjonalløypa (Mammut) og flata før Rossi og ned Rossi.

**Lørdag 11.03 Elementtreningsdag**

Oppmøte ved stolheisen kl. 09.00, vi skal dele oss i to grupper. I tillegg skal vi informere litt om forskjellige rutiner som alle må følge for å ivareta sikkerheten.

1. økt kl. 09.30-12.00

Gruppe 1 Nasjonalløypa (bunn av Mammut henge) SG med fokus på svingteknikk i SG

* Posisjon
* Svinginnganger
* Svingutganger
* Bevegelse

Gruppe 2 Rossi SG med bølgeterreng

* Posisjon gli-svinger
* Trykkfordeling
* Bevegelse i bølgene
1. økt kl. 13.00-15.00

Gruppe 2 Nasjonalløypa (bunn av Mammut henge) SG med fokus på svingteknikk i SG

* Posisjon
* Svinginnganger
* Svingutganger
* Bevegelse

Gruppe 1 Rossi SG med bølgeterreng

* Posisjon gli-svinger
* Trykkfordeling
* Bevegelse i bølgene



**Søndag 12.03**

Oppmøte kl. 09.15 ved stolheisen

Planen for dagen er å kjøre en sammenhengende lang økt. Ut ifra erfaring er lyset i nasjonalløypa mer krevende på ettermiddagen.

Trening i full løype (start fra starthuset) med timing.

Kl. 09.30 Besiktigelse med trenere tilstede.

Vi planlegger å kjøre mellom 6-8 runder totalt, etter 2-3runder ta vi en sklirunde, trenere gir dere tilbakemeldinger på trenerposisjonen.

Håper at vi får en fartsfull helg på Kvitfjell!

SkiFastHilsen

Peter Lederer