

Nu är det dags att "damma" av rullskidorna och starta förberedelserna inför nästa skidsäsong! Den 23-24 april är det Kick-off rullskidcamp och vi rullar i gång säsongen med en tuff träningshelg som ska utveckla och ge dig inspiration och en bra start inför kommande skidsäsong!

När: 23–24/4

Var: Ulricehamn och alla pass är på rullskidor

Jag som kommer att vara värd, inspiratör, coach och sparringpartner under helgen heter Markus Jönsson tävlandes för Tranemo IF Skidor och är Officiell Vasaloppscoach. Jag har varit topp 20, 6 gånger och 9: a som bäst och min snabbaste tid åkte jag på förra året som blev 3.43.10. Med begränsade resurser och förutsättningar jämförelsevis mot många av åkarna i kommersiella teamen, så gäller det att göra träningen effektiv och att träningspassen blir optimerade. Dessutom har jag utmaningen att med relativt lite längdskidåkning på grund av korta vintrar där jag bor och därför blir rullskidor ett väldigt viktigt verktyg för att lyckas under skidsäsongen. Under helgen kommer jag bl. a. gå igenom hur man på ett effektivt sätt bygger upp ett "tröskelpass" som är ett nyckelpass för utveckling till att bli en snabbare skidåkare. Ni kommer även genomföra en träningstävling som är uppdelade i två moment där ni får mäta era krafter med mig och likasinnade. Nyheten för i år är att jag kommer anpassa rullmotståndet på träningstävlingen till 3:or eftersom det lutar åt att många av de större rullskidtävlingarna kommer avgöras på 3:or. Träningstävlingen kommer vara återkommande punkt under samtliga rullskidcamp och fungerar även som en "formkoll" för att följa din utveckling inför tävlingssäsongen. Under passen kommer ni bli filmade för att skapa underlag för den individuella teknikanalysen som ingår under helgen. Jag kommer arrangera mina rullskidcamp regelbundet 1 gång/månaden i Ulricehamn för att skapa kontinuitet, inspiration och en röd tråd för att hjälpa er att få en bra utveckling inför kommande skidsäsong.

Lördag:

9.00 Samling på parkeringen till förskolan på Fällornavägen 1 i Ulricehamn. Kom ombytta.
9.30 Start pass 1. Träningstävling med filmning som underlag till teknikanalys.
12.30 Lunch med individuell feedback på teknik med hjälp av videoanalys.
14.30 Pass 2. Distanspass (ca 25-30 km) med fokus på teknik från filmningen från förmiddagen.
17.00 Avslutning

Söndag:

9.00 Samling Lassalyckan. Kom ombytta.
9.15 Start pass 1. Effektiv intervallträning. Hur gör man ett bra tröskelpass i praktiken utan stöd från pulszoner?
12.00 Lunch och diskussion kring förmiddagens intervallpass samt feedback på teknik med hjälp av videoanalys.
Nycklarna som leder till ett optimalt tröskelpass utan att ha gjort ett laktat test med pulskurvor som underlag.
14.30 Start pass 2. Distanspass (ca 35 km) med fokus på teknik från filmningen.
17.00 Avslutning

Pris: 1600 kr inkl lunch. Kan man eller vill man inte vara med båda dagarna går det bra att enbart vara med en dag och då kostar det 1000 kr inkl lunch.

Utrustning: Rullskidor inkl. reflexväst alt. synliga kläder, dubbla ombyten träningskläder. Om ni har, tag med olika rullmotstånd för att ev. reglera rullmotstånden i gruppen för att få en så jämn grupp som möjligt. Vill man ha hjälp med att arrangera boende så hjälper jag till, meddela det i så fall i samband med anmälan.

Anmälan: senast 21/4 till markus.tranemoif@gmail.com. Anmälan är bindande. Ange ev. matallergier.

Begränsat antal platser. Deltagande sker på egen risk.

Kommande rullskidcamper: 7/5 Hallandsåsen, 14-15/5 Ulricehamn, 11/6 Hallandsåsen, 17-19/6 Torsby (längdskidor och rullskidor), 9-10/7 Ulricehamn.

Jag hoppas vi ses!



Markus Jönsson, 0737207283