

SPRINTSKOLE PÅ SOMMERISEN 2010

Benytt sjansen til å bli en raskere skøyteløper under sommerisen i år.

Frode Rønning inviterer til 6 lærerike sprintøkter på isen med tett teknisk oppfølging.

Datoer: tirsdag 03.08, torsdag 05.08, lørdag 07.08, mandag 09.08, onsdag 11.08, fredag 13.08
Det er selvsagt mulig å være med på deler av kurset. Målgruppe: fra 12 år til og med veteraner.

Deltagerne vil gjennom dette opplegget:

- få en mer effektiv skøyteteknikk
- lære å være i riktige posisjoner
- utvikle kraft direkte i isen

Hovedfokus vil være på sprint, det vil si:

- startstilling
- reaksjon
- akselrasjon
- sving
- toppfart

Buesliping, bøying og retting av skøytetåler foretas også. Ta kontakt for avtale.

Spørsmål om priser, tidspunkter og påmelding sendes pr. mail innen torsdag 29.07 til :

fro-roe@online.no