

# SPRINTSKOLE PÅ SOMMERISEN 2011

Vi gjentar suksessen fra i fjor.

Frode Rønning innbyr til sprintskole på sommerisen 2011.

Vi satser på å effektivisere bruken av krefter mot isen for å få større akselrasjon og toppfart.

Viktige momenter på kurset:

1. riktig startstilling
2. riktige bevegelser ut fra strek
3. topp akselrasjon
4. større toppfart
5. bedre svinger

Kurs 1 foregår: 31 juli - 2 august og 4 august

Kurs 2 foregår: 8 august - 10 august - 12 august

Det blir gjennomført det samme på begge kursene, men det er selvsagt mulig å være med på alt.

Det er også mulig å velge dager i begge kursene.

Hvis du/dere er interessert, ta kontakt med Frode Rønning på mob. 91739530, eller på mail [fro-roe@online.no](mailto:fro-roe@online.no) for priser og mer info.