

AUKLAND COACHING

OPPLEVELSER FREMGANG MESTRING



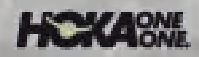
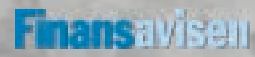
31. august–
3. september
2017

Invitasjon til treningsweekend i Trysil

Radisson Blu Resort, Trysil



KJUS



sport lodge in
TRYSIL



Trening, idretts glede, naturopplevelser og mestring har alltid vært viktig i våre liv. Vi ønsker og dele vår unike erfaring og kunnskap med deg. Vi håper du vil la deg bli inspirert og motivert til å bli en bedre skiløper. Om du har en drøm om å stille til start i Vasaloppet eller kjemper om merket i Birken, Aukland Coaching kan hjelpe deg å nå dine mål.

Jeg Ant Anders Aukland



Trysil byr på fantastiske treningsmuligheter og nydelig natur.

Høy standard på boende og fasiliteter er vi sikret gjennom Radisson Blu Resort Trysil. Vi har laget et program som gjør deg til en bedre skiløper og du vil få svar på alle spørsmål om teknikk, staking, stavhøyde, styrketrening og langløp generelt. Videoanalyse, personlige tilbakemeldinger og aktuelle foredrag er stikkord for samlingen.



Benytt sjansen og lær av de som kan mest!

PROGRAM

Torsdag

- 18.30–20.00 Aftenbuffé
20.00–20.30 Info møte
20.30–21.30 Foredrag Anders Aukland
«Rå motivasjon»

Fredag

- 07.30–08.30 Frokost
08.45–09.00 Inndeling i grupper
09.00–11.00 Instruksjon teknikk staking og videofilm
11.00–12.00 Egentrening
12.30–13.30 Lunsj
15.00–16.30 Intervall løp med staver
17.30–18.30 Videoanalyse gruppevis
18.30–20.00 Middag
20.30–21.30 Foredrag Jørgen Aukland
«Langløp, fra seige jævler til kapasitetsdyr»

Lørdag

- 07.30–08.30 Frokost
09.00–11.00 Instruksjon diagonal m videofilm
11.00–12.00 Egentrening
12.30–13.30 Lunsj
13.30–14.30 Foredrag styrketrening Anders Aukland
15.00–17.30 Løp og styrketrening
18.00–19.00 Videoanalyse gruppevis
20.00–21.30 Middag
21.30–22.30 Foredrag Fredrik Aukland «Tren smart»

Søndag

- 07.30–08.30 Frokost
09.00–12.00 Teknikk og intervall rulle ski klassisk
12.30–13.30 Lunsj
13.30–14.00 Oppsummering og avreise



Kr. 7.100,- per pers. i dobbeltrom for hele oppholdet.

Kr. 7.990,- per pers i enkeltrom for hele oppholdet.

Vi gjentar fjorårssuksessen og avholder snøsamling med i Trysil 7.–10. desember, også på Radisson Blu.

Mer info kommer på hjemmesiden. Vær tidlig ute med påmeldingen!

Spørsmål om samlingene kan rettes til Hallo Trysil ved Svein Skarpmo, tlf 92 88 30 45 eller svein@hallotrysil.no
www.trysilweekend.wordpress.com

For info og påmelding: www.trysilweekend.wordpress.com

OPPLEVELSER MESTRING FREMGANG

Aukland Coaching er brødrene Anders, Jørgen og Fredrik Aukland. De har unik kompetanse og erfaring innen langrenn og trening. Sammen har de vunnet og trent frem OL og VM gull, samt alle store langløp.



AUKLAND COACHING
OPPLEVELSER FREMGANG MESTRING

i samarbeid med Hallo Trysil AS

www.trysilweekend.wordpress.com