

Sommarläger Skutberget Karlstad

Vi kommer att dela in alla aktiva i grupper för att få så jämna träningsgrupper som möjligt, träningen kommer att bestå av inlines, cykel och barmarksövningar. Föreläsningarna kommer att röra allt från ledarskap till tex idrottskedeföreläsning. Beroende på vad man väljer för boende kommer lägret att kosta från ca 600 kr/person (utan mat i enklaste boendet) till 2500 kr/person i boende med toa och dusch inkl mat. Maten kommer att kosta ca 1200 kr/person för helpension.

Mer info om Skutbergets anläggning finns här: <http://www.firstcamp.se/sv/destinationer/karlstad-skutberget>

Preliminärt program

Lördag:

ca 15.00 Samling och incheckning i stugor

16.00 Öppen träning för de som checkat in och vill ut och röra på sig

Grillkväll

Söndag:

Förmiddag Träning

Eftermiddag Träning

Kväll Ev. Night Skate

Måndag:

Förmiddag Träning

Eftermiddag Träning/Föreläsning

Kväll Inspirationsföreläsning

Tisdag:

Förmiddag Träning

Eftermiddag Träning

Kväll Sociala aktiviteter/Föreläsning

Onsdag:

Förmiddag Träning

Eftermiddag Träning

Kväll Grillkväll

Torsdag:

Skutbergsjoggen (löptävling för alla, välj vilken sträcka du vill springa)

SLUT