

Träning och inspiration inför vintern med Karolina Hedenström

Stockholms Skidförbund och XC STHLM är glada att bjuda in till en fullspäckad inspiration- och träningsdag för alla tjejer och kvinnor i Stockholms skidklubbar. Syftet med dagen är att stärka och stötta tjejer i Stockholmsområdet i deras träning och utveckling samt att främja utbyte och gemenskap mellan Stockholmsklubbarna inför vintersäsongen.

Denna dag, **lördag 14 oktober**, handlar om att få ny energi och inspiration, samt konkreta tips inför höstens träning, med fokus på stavlöpning, styrketräning och SkiErg.

Dagens gäst, inspiratör och ledare är Karolina Hedenström som är en av Sveriges mest framstående skidåkare inom långlopp. Hon ingår i Lager157 Skiteam och har under de senaste åren satsat mot toppen inom Ski Classics, samtidigt som hon har studerat idrottsvetenskap i Östersund.

Under träffen kommer Karolina dela med sig av sina erfarenheter, utmaningar och lärdomar samt hur hon jobbar för att nå sina mål inom längdskidsporten. Hon kommer även leda två pass med både svett, skratt och konkreta tips inför höstens träning.

För vem?

Dagen är öppen för alla kvinnliga skidåkare i Stockholm och träningen passar såväl erfarna/satsande skidåkare som den nyfikna nybörjaren.

Program:

Kl. 09 Samling på Ignite Norrlandsgatan 10 för att lämna ombyte. Gemensam jogg ut till Djurgården
Pass 1 - Stavlöpning olika varianter och möjligheter
Föreläsning och erfarenhetsdelning med Karolina
Lunch på BodyBuddy Smålandsgatan 24 med gemenskap, diskussion och frågor
Pass 2 - Styrketräning och SkiErg inför hösten
Avrundning och eftersnack, slut kl. 16

Kom ombytt i kläder för stavlöpning (längd på stavar = klassiskt minus 10-15cm), och ta med träningskläder för inomhusbruk samt torrt ombyte för efteråt. Dusch finns.

Kostnad och anmälan:

Stockholms Skidförbund bjuder på dagen och vi tar endast eget bidrag för lunch och fika på 250kr för vuxna och 150kr för ungdomar och studenter. Anmälan sker genom swish till XC STHLM på 1233-5429-17

Vi ses 14 oktober!

Vi ser fram emot att träffa er alla för en dag fylld med skidinspiration, konkreta träningsråd och gemenskap. Oavsett din skidnivå är du välkommen att delta och bidra till en positiv och lärande atmosfär.

Vid frågor eller mer information, kontakta sara@carlstein.se

Med glada skidhälsningar,
Sara Carlstein, XC STHLM

