



MOTALA SEGLARGYMNASIUM INBJUDER DIG TILL TRÄNINGSLÄGER FÖR E-JOLLAR 6-7 SEPTEMBER 2008

Välkommen till träningsläger för E-jolle i Motala.

Träningen uppdelas i grupper efter seglarens nivå.

Vi planerar träningsgrupper för:

*För dig som börjat i e-jolle i år

* För dig som har e-jollegrunder

* För dig som tränat och tävlat mycket i e-jolle

Träningen är på Motala Seglarymnasiums anläggning och träningsvatten.

Vi garanterar att vi sätter dig i centrum och ge dig den hjälp du behöver...
om du skriver lite om dig själv i anmälan .. vad du vill förbättra!!

Träningsansvarig: Don Nordqvist. Bra tränare garanteras

Tider: Lö 6 september: Start kl 10.00 = klara för segling > Sö 7 september > Slut kl 16.

Vad ingår i lägret: * Fysträning, seglingsträning, analys och målsättningsträning

*Lunch och middag på lördag samt frukost och lunch på söndag(meddela ev matallergi)

Logi: *I Gympasal* alt på frisksportarnas anläggning vid seglarymnasiet.

Tag med något att sova på och i (ex sovsäck), Fyskläder för utomhusträning

Anmälan: Senast 1 sept: Anmälan sänder du till don.nordqvist@telia.com,

Frågor: Besvaras av seglarymnasiets tränare Don Nordqvist 070-2465650 alt via mail

Välkomna

Ps Träningslägret är obligatoriskt för Motala Seglarymnasiums e-jollesegare Ds

Motalaseglarymnasium.com