

Inbjudan till ungdomsläger i Karlstad 2-4 december 2016

Ett läger som kommer att hjälpa dig framåt med ditt skytte samtidigt som du får möjlighet att inspireras och få nya bekantskaper inom skyttet. Lägreten är i serien "träning med tränare".

Lägreten är ett samarrangemang mellan skyttesportförbundet pistolsektionen och Kungliga Värmlands reg sf. Lägreten hålls i temat "träning med tränare". För att alla ska få god behållning av lägreten så kommer vi dela in i två tränings grupper. LP skyttar sittande med stöd samt stående skyttar. Gemensamma pass blir teori, teknik, skottplan, mentalträning och fysisk träning. Lägreten startas på fredag kväll 19:00 och avslutas på söndag kl 14:00.

Skyttet-, teori-, mental- och fyspassen sker vid Karlstad bad och idrottshus.

Fyspasset går det att välja på bad, promenad, styrketräning, löpning samt core övningar. Vi kommer även att ha en gemensamt fyspass som är framtaget för skytte.

Skyttepassen kommer att var många nya och inspirerande övningar som har lite olika syften, ett genomgående tema är aktiva skott, "våga avfyra trots att vapnet kanske rör sig" samt uppföljning.

Lunchen är vid sundsta bad och idrottshus.

Boende, frukost och middag på Karlstad Jaktskyttebana.

Anmälan sker till palmgren.lars@telia.com

Ange ev. allergier vid anmälan.

Kostnad 400 kr (förbundet står för boendet, måltider samt resa). Har föreningen inte ansökt om bidrag från exempelvis idrottslyftet finns det i regel möjlighet att söka medel från SISU idrottsutbildarna.

Vår huvudsponsor till lägreten är Norma och Gytterorp som bland annat står för vissa kostnader samt ammunition till deltagarna på lägreten.

Varmt välkommen med din anmälan!