



Veien til Birken - En 10 ukers plan

Grunnpakke - 5400 kr (1800kr/mnd)

- Helhetlig treningsplan med 3 økter per uke i egen App
- 5 langturer (fellesøkt på ski)
- 3 teknikkurs (gjennomføres hver helg, på Sjusjøen, Hafjell eller Birkebeiner Skistadion)
- 5 Intervalløkter ute (På Birkebeiner Skistadion eller Sjusjøen)
- 10 økter innendørs på Spenst (enten styrke, kondisjon eller kombinasjon)
- Personlig oppfølging med 1x30min samtale/mnd
- Community/felles chat for informasjon, inspirasjon og motivasjon
- Smøre- og salgskveld med NRP Sport og Thomas Strøm på Spenst Arena
- Foredrag

Online coaching - kr (600kr/mnd)

- Helhetlig treningsplan
- Foredrag
- Smøre- og salgskveld med NRP Sport og Thomas Strøm på Spenst Arena
- Community/felles chat for informasjon, inspirasjon og motivasjon
- Deltakelse på to fellesøkter langtur ski
- Mulighet for kjøp av enkelttimer eller pakker med skikurs

Trening for alle nivåer og ambisjoner

Birken-pakkene er perfekte for deg som har Birken som mål og ønsker jevnlig kvalitetsøkter med fagkyndige folk som ukentlig følger deg opp i 10 uker. Her får du alt fra intervalløkter på ski og skierg til langturer, skikurs, smørekurs, felles chat og individuell oppfølging.

Pakkene er tilpasset alle nivåer. For deg som aldri har gått Birken før, til deg som ønsker å sette personlig bestetid i Birken eller vil øke din egen skiglede og kompetanse.

Kom i bedre form, få inspirasjon, motivasjon og skiglede til å gjøre jobben mot vinterens høydepunkt med egen community og dyktige instruktører fra Arena Coaching.

Tillegg kan kjøpes:

- Vo2-maks-test i samarbeid med Høgskolen/OLT-Innlandet
- Inbody Scan/kroppsanalyse (pris 499 kr)
- 30 % på Laktatprofil på Spenst Arena (pris 840 kr)
- 30 % på Fysiotimer hos Spenst Fysioterapi - Christine
- 1:1-timer, teknikk ute/inne, styrke, intervaller etc (pris 799 kr, veil 949 kr)

Påmelding/Spørsmål:

Stian Berg

46 944 124

stianberg9494@gmail.com



Stian Berg

- 2x Grønntøyevinner i Ski Classics og bestetid i Birken på 2:28.

- Flere internasjonale pallplasser på rulleski og nåværende kretstrener og NTG-trener.

- God erfaring med teknikktraining på alle nivåer som trener på skiskoler for barn og unge, personlig oppfølging av "Birken-mosjonister", kursholder for klubber, kretser og i det daglige på Spenst og NTG.



Christine Williksen Høiland

- Fysioterapeut og gruppeinstruktør på Spenst

- Tidligere skiskytter, jobba 10 år som skiskyttertrener for Vingrom IL og Fossum IF

- Trener 3-kurs NSSF

- Flere års erfaring som skiinstruktør for bedrifter og privatpersoner.



Andrine Øverland Hatling

- Tidligere skiskytter

- Jobber som instruktør i Skiskytterforbundet og som PT og gruppeinstruktør på Spenst

- Har 2 år bak seg som skiskyttertrener for Vingrom IL