



IFK Västerås Konståkningsklubb Översiktsplan Konståkningskolan

I konståkningskolan erbjuder vi dig som deltagit i skridskoskolan en lekfull fortsättning, som genom lek och rörelse inriktas på vår idrott, konståkning.

Konståkningskolan riktar sig till dig som har förkunskaper i skridskoåkning upp till 16 år. Grupperna är indelade efter barnets ålder, kunskap och vald träningsmängd. Träning bedrivs 1-3 gånger/vecka på is. Markträning bedrivs i anslutning till ett eller två av ispassen.

Träningen bedrivs inomhus i ABB Arena Nord eller Mimerhallen, och utomhus på Månskensrinken. Träningstiderna är färre under perioden när inte utomhusrinkarna är spolade, det innebär att andra tider kan förekomma fram till ca vecka 40. Huvudsäsongen räknas från när vi har is på Månskensrinken vilket är ca vecka 40-12/13.

Om det är kallare än -15 grader tränar vi istället markträning. Medtag gärna skor ifall det kallt ute och du är osäker på om träningen kan genomföras.

Nedan är en plan för konståkningskolans träningstider beroende på träningsmängd under säsongen 18/19.

KSK1: Isträning 1 gång /vecka och 1 markpass

1 markpass i samband med ispasset.

Söndag - Månskensrinken
11.10 - 12.00 Is eller 12.10 -13.00 Is

I första hand 11.10 - 12.00, men om vi har många anmälda kommer båda passen att vara tillgängliga för konståkningskola.

KSK2: Isträning 2 gånger/vecka

2 markpass i samband med båda ispassen.

Torsdag - ABB Arena Nord
16.50 - 17.30 Mark
17.40 - 18.40 Is

Söndag - Månskensrinken
30 min Mark innan Ispasset
11.20 - 12.10 Is eller 12.20 - 13.10 Is

Vid många anmälda till konståkningskolan kan söndagstiden justeras till träningstider tidigare på morgonen (8-10) eller träning på tisdagar 18.00 - 19.00.

KSK3: Isträning 3 gånger/vecka

2 markpass i samband med två av ispassen.

Torsdag - ABB Arena Nord
16.50 - 17.30 mark
17.40 - 18.30 Is

Söndag - Månskensrinken
30 min Mark innan Ispasset
11.20 - 12.10 eller 12.20 - 13.20 Is

Vid många anmälda till konståkningskolan kan söndagstiden justeras till träningstider tidigare på morgonen (8-10) eller träning på tisdagar 18.00 - 19.00. Tid för pass 3 informeras inför säsongstarten.