Program och packlista:

Lördag

07.00       Avresa från Friidrottshallen / Träningsklädda för utomhus träning

08.30-11.00  Träning Pass1

11.30-13.00       Lunch

13.00-15.00 Träning Pass 2

15.00-15.30  Mellanmål

16.00-17.00 Träning Pass 3

18.00-19.00      Middag

20.00-21.00       Kvällsaktivitet

Söndag

07.30-08.00     Yoga

08.00-09.30 Frukost / Utcheckning

09.30-11.00 Träning Pass 4

11.30-13.00 Lunch

13.30-15.30 Träning Pass 5

15.30-16.30 Mellanmål

16.30      Hemresa

18.00      Tillbaka vid Friidrottshallen

Pass 1 Löpning 30min

 Löpning intervaller Magnus, Mikael

 Häck teknik Felix, Maria

 Rörlighet/häckgång Per, Catrin

Pass 2 Längd Felix, Catrin

 Startblock / löpteknik Mikael, Maria, Magnus

Pass 3 Styrka Maria, Magnus

Pass 4 Höjd Felix, Per, Catrin

 Kurvlöpning Mikael, Magnus

 Löpteknik Magnus, Mikael

Pass 5 Löpning Backe Magnus, Mikael, Per

 Styrka Medicinboll Felix, Magnus

Förslag till packlista:

* Träningskläder för ute och inomhus (regnkläder)
* Spikskor/löparskor
* Handduk och ombyteskläder mm.
* Mellanmål till lördag förmiddag

Följande vill vi INTE att ni packar ner:

* Sänglinnen
* Läsk, godis etc.