**Välkommen till löpträning hösten 2015!   
Vi fortsätter med löpträning utomhus även i höst med start söndag 23/8.   
Vi samlas vid skidstugan ombytta och klara kl. 16.00 därefter gemensam uppvärmning och löpträning.**

Löpträningen är en bra uppladdning inför bl.a. Terrängserien och Vängeloppet där vi hoppas att många av våra aktiva vill vara med. Alla är välkomna från båda grupperna, även föräldrar är välkomna att delta på träningen tillsammans med oss!

* Vi kommer börja försiktigt så att alla ska kunna vara med, det ska vara roligt!
* Vi kommer inte bara springa utan även leka och öva stafettväxlingsteknik m.m.
* Efter några gånger kommer vi lägga in försiktig back- eller intervallträning.
* Konditionsträning gör att det känns lättare att springa, och då blir det roligare!

Löpträningen är kostnadsfri, det enda som krävs är medlemskap i Hagunda IF!

Så här ser planen ut:

Söndag 23/8 Löpträning vid el-ljusspåret kl.16

***Tisdag 25/8 Terrängserien vid el-ljusspåret kl.18***

***Söndag 30/8 UNT-cupen (ingen löpträning)***

***Tisdag 1/9 Terrängserien vid el-ljusspåret kl.18***

***Söndag 6/9 Vängeloppet (ingen löpträning)***

***Tisdag 8/9 Terrängserien vid el-ljusspåret kl.18***

Söndag 13/9 Löpträning vid el-ljusspåret kl. 16

***Tisdag 15/9 Terrängserien vid el-ljusspåret kl.18***

Söndag 20/9 Löpträning vid el-ljusspåret kl. 16

***Söndag 27/9 Lilla Lidingöloppet (ingen löpträning)***

~~Söndag 4/10 Ingen löpträning~~

Söndag 11/10 Löpträning vid el-ljusspåret kl. 16

***Lördag 17/10*** [***UDM i Björklinge***](http://www2.idrottonline.se/BjorklingeSOK/Nyheter/KlubbNyheter/InbjudanTerrang-DM/)

Söndag 18/10 Löpträning vid el-ljusspåret kl. 16

Söndag 25/10 Löpträning vid el-ljusspåret kl. 16

Anmäl gärna intresse till Anna Karin Rehnström på [ak.rehnstrom@tele2.se](mailto:ak.rehnstrom@tele2.se)