**Välkommen till löpträning våren 2016!   
Vi fortsätter med löpträning utomhus även i vår.   
Vi samlas vid skidstugan ombytta och klara kl. 16.00 därefter gemensam uppvärmning och löpträning.**

Löpträningen är en bra uppladdning inför bl.a. Terrängserien, Ottarsloppet och Vängeloppet m.m. där vi hoppas att många av våra aktiva vill vara med. Föräldrar och syskon 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:

Söndagarna 20/3, 27/3, 3/4, 10/4 Löpträning vid el-ljusspåret kl.16

***Tisdag 12/4 Terrängserien vid el-ljusspåret kl.18***

Söndag 17/4 Löpträning vid el-ljusspåret kl. 16

***Tisdag 19/4 Terrängserien vid el-ljusspåret kl.18***

***Lördag 23/4*** [***Slottsstafetten***](http://www2.idrottonline.se/ImageVaultFiles/id_635790/cf_359/Slottsstaf_inbjudan_2016.PDF) ***i Uppsala, första start kl.11***

(om vi får ihop lag)

Söndag 24/4 Löpträning vid el-ljusspåret kl.16

***Tisdag 26/4 Terrängserien vid el-ljusspåret kl.18***

Söndag 1/5 Löpträning vid el-ljusspåret kl.16

***Tisdag 3/5 Terrängserien vid el-ljusspåret kl.18***

***Torsdag 5/5 (Kristi himmelfärdsdag)*** [***Ottarsloppet***](http://ottarsloppet.se/loppen/lopning/) ***i Vendel***

Söndagarna 8/5 –19/6 Löpträning vid el-ljusspåret kl. 16

SOMMARLOV

Söndagarna 7/8 – 28/8 Löpträning vid el-ljusspåret kl. 16

*Preliminärt lördag 3/9 Vängeloppet*

***Söndag 25/9*** [***Lilla Lidingöloppet***](http://www.lidingoloppet.se/sv/Vara-lopp/Lilla-Lidingoloppet/#.VmV4302FOic) ***(ingen löpträning)***

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