# Pite Runners Träningsläger

# 20-21 april 2013

# LÖRDAG

09:30 **Morgonjogg** ca 5 km. Samling 09:20 utanför Noliahallen

10:00 **Löpskolning** och **cirkelträning**  för löpare med Peter N i Noliahallen

11:00 – Lunch och vila

13:00 **Spinning** 45 min och **Core** 45 min med Kicki Sandberg på Korpen. Samling 12:50 i receptionen

16:30 **Frisimslektion** + vattenpolo (?!) med Janne Öhlund i Munksunds simhall

Medtag simglasögon + ”fiff-grejer” så du är fin till….

18:30 Gemensam **middag** på Golden Dragon

# SÖNDAG

08:00 **Morgonjogg** ca 10 km. Samling 07:50 utanför Herrgården, Strömbackaskolan

09:00 **MAQ**-pass med Nettan. Idrotten, Strömbackaskolan

10:00 – 11:30 **Föreläsning** av Petter Larsson. **Träningslära** mm. Herrgården, Strömbackaskolan

# Slut!