

## Vinterträning vid Vitalisskolan i Trosa 2007

Vecka	Tisdagar	Löpning 18.00-18.55	BarnGymna 18.00-18.55	Styrketräning + Bandy 19.00 - 20.00
2	09-jan	Åsa W.		Eva L.
3	16-jan	Lena		Eva L.
4	23-jan	Eva K.		Anders
5	30-jan	Tomas		Oskar F.
6	06-feb	Åsa W.	Eva L.	Anders
7	13-feb	Lena	Eva L.	Oskar F.
8	20-feb	Eva K.	Linnéa	Anders
9	27-feb	Tomas	Eva L.	Oskar F.
			<b>Inne - OL</b>	<b>Inne-OL + Bandy</b>
10	06-mar	Åsa W.	Mona	Mona
11	13-mar	Lena	Mona	Mona
12	20-mar	Eva K.	Mona	Mona
13	27-mar	Utomhusträningen börjar		

### Löpning

Du som ansvarig ledare bestämmer var och hur.  
Om det är löpning eller löpning med orienteringsmoment.  
Aktiviteten vänder sig till alla.

### Gympsalen 18.00 - 18.55

Under januari ingen inomhusgymna mellan 18.00 och 18.55.  
Under februari har Eva L. och Linnéa hand om innegymna för barn.  
I mars har Mona inomhusorientering  
för barn födda 2000 och tidigare mellan 18.00 och 18.55.

### Gympsalen 19.00 - 20.00

I Januari och februari har vi styrketräning. Eva L. utformar ett program.  
Vi avslutar sedan kvällen med en stunds innebandy.  
I Mars prövar vi Monas inne - OL för att som vanligt avsluta med innebandy.

### Ansvariga ledare

- Låser upp lokalen innan deltagarna kommer.
  - Skriver upp alla deltagare.
  - Vet programmet för dagen:
    - Löpning: Du genomför ett eget program.
    - Styrketräning: Du genomför Eva:s program.
  - Passar inte datumet eller tiden så byt med någon annan.
- Ni som fått löpning kan byta med de som fått styrketräning och vice versa.



