

2007-12-26

Tomas bäck

Värdar till torsdags träningar -2008

Det blir varierad fysträning där alla kan vara med som är motiverade att träna upp sin fysiska kapacitet med fart lekar och intervall träning, för att till sist avsluta med en dusch och bastu i klubbstuga.

Vi delar in oss i grupper innan vi sticker ut det kan finnas många olika träningar att välja på så något finns till alla från stavgångare till löparstjärnor

Datum	Ansvariga
10/1	Fam. Bäck
17/1	Fam. Kindlundh
24/1	Fam. Westlund
31/1	Fam. Runander
7/2	Fam. Österholm
14/2	Fam. Lindell
21/2	Sportlov Fam. Bäck
28/2	Fam. Lindgren eller Torpfeldt
6/3	Johan Wennström
13/3	Fam. Petterson
20/3	Fam. Eklund
27/3	Fam. Rönnby
3/4	Fam. Gimholt
10/4	Pelle Bång

Till ansvariga:

Din uppgift är att **läsa upp, sätta på bastun** och se till att alla kommer i väg. När man har tränat är det viktigt att fylla på med kolhydrater så någon enklare fika bör man ordna fram.

Vill du byta dag så hör av dig till någon annan på listan!

När vi tränar vintertid och det är mörkt måste vi synas reflex väst eller liknande är ett måste, en pannlampa så att du ser var du sätter fötterna kan vara bra

TT-kommittén fixar förslag, men du får gärna ha egna idéer!

Samling vid klubbstugan alltså med "insläpp" mellan 17,45-18,05 därefter springer vi ut så snart som möjligt.

Sen får vi väl utveckla det hela i den riktning vi finner lämpligt med tanke på deltagare, väder och annat.