

# Sommarträning 2024

Äntligen dags för lite sommar och sol men även lite sommarträning .

Vi vill att man kör minst 2 löppass samt två styrke/rörelsepass i veckan. Dessa går jättebra att kombinera att man tex kör löpningen först och kör styrkan efter. Men vill man hellre dela upp det så går det såklart bra.

**Viktigt att alla håller igång under sommaren både för din egen skull och för dina lagkamraters skull.**

Obligatoriska fystester kommer att genomföras både före och efter sommarledigheten.

Ni som tränar annan idrott under sommaren kan tillgodoräkna er dessa pass istället men bra att ändå försöka lägga in lite spänstövningar och annat man känner att man behöver komplettera med.

**Vi vill att man lämnar i blanketten ifyllt direkt när vi drar igång igen efter sommaruppehållet.**

Om alla sköter sin träning kanske det blir någon belöning i uppstarten 😊

Ha en underbar sommar och njut av lata dagar, sol bad och såklart glass! 🍷 🕶️ 🏖️



Vi ses i höst igen!

Hälsningar Niklas, Therese, Camilla, Elin och Hanna