

Skidträning hösten 2013

TRÄNINGSPROGRAM FÖR STORA GRUPPEN

Träning tisdagar och torsdagar 18.30-19.45.

Dag	Datum	Träning
Tisdag	1/10	Löpning, styrka, spänst
Onsdag	2/10	NUM i Terränglöpning i Tierp
Torsdag	3/10	Stavgång, intervaller
Tisdag	8/10	Löpning, stavgång, spänst
Torsdag	10/10	Löpning, styrka
Tisdag	15/10	Stavgång, fartlek
Torsdag	17/10	Löpning, styrka
Tisdag	22/10	Klubbmästerskap Terränglöpning
Torsdag	24/10	Löpning distans med stavar
Söndag	27/10	Rullskidsdag i Vendel (IK Rex)
Tisdag	29/10	Stavgång, spänst, styrka
Torsdag	31/10	Löpning intervaller
Tisdag	5/11	Löpning, styrka
Onsdag	6/11	Vallträff 1 (Glid)
Torsdag	7/11	Löpning, stavgång
Tisdag	12/11	Löpning intervaller
Torsdag	14/11	Löpning, spänst, styrka
Tisdag	19/11	Stavgångs intervaller
Tors-Sön	21-24/11	Upplands Skidförbunds skidläger
Tisdag	26/11	Stavgång, spänst
Onsdag	27/11	Vallträff 2 (Fäste)
Torsdag	28/11	Löpning, distans, styrka

Så fort det blir snö så blir det självklart skidåkning på träningarna!

Nytt för i höst är att jag, Linnéa Kastemyr, har fått huvudansvaret för denna grupp.

Vid frågor så hör av er!

Nr: 076-11 55 175 Mail: linnea@kastemyr.se

Månkarbo skidors hemsida: <http://www.laget.se/MIFSKIDOR/>