



Tips för utomhusträning

Detta dokument är till för att du som ledare i LVHK ska få lite tips för utomhusträning för ditt lag.

Kan användas då vi inte får lov att träna inomhus (ex Coronakrisen) eller som komplement till den vanliga träningen under säsong.

Har du andra tips och idéer? Maila kansliet så fyller vi tillsammans på listan!

Aktiviteter

- Jaga Pokemons
- Cykla till Hofterup, köp en glass, cykla tillbaka
- Hinderbanan i Furulund (vid aktivitetsparken)
- Löpträning + utegym i Slingan
- Skapa en poängjakt med löpning/cykel

Appar

- FMTK
Försvarsmaktens app med mängder av pass, program, utmaningar och övningar. Allt för utomhusbruk.
- Turf Hunt
Orientering via mobilen. Man bygger egna banor, tar lite tid i början innan man kan hur man gör.

Länkar

- Outdoor Training
SISU idrottsböckers webbplats för utomhusträning. Gratis under Coronakrisen!
<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/sisu/Traningsserien/pw/outdoor-training/>