**Piterunners Träningsläger 21 – 22 april 2012**

**LÖRDAG**

*Samling utanför STaR, Bergsviken kl 08:50.*

*Kom klädd för löpning ute men ta ev med dig torr tröja att dra på efter löpskolningen + något att stoppa i munnen innan föreläsningen.*

09:00 **Morgonjogg** 10 km

10:00 **Löpskolning** med Stefan Thomson

10:30 **Föreläsning** av S.T: *Skadeförebyggande träning och träningsupplägg*

11:30 Lunch och vila (hemma)

14:00 **Fartlekspass**. Samling på Nolia

17:00 **Vattenlöpning** + dusch/bastu Munksunds simhall

18:30 Gemensam middag ute på restaurang

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**SÖNDAG**

*Samling utanför Step in. Medtag torr tröja och något att stoppa i munnen efter Cross Fit-passet*

9:00 **Morgonjogg / uppvärmning** ca 10 km

10:00 **Cross fit-pass** med Thomas. Plats: Step in.

11:00 “Kost och träning”. **Kostföreläsning** av Thomas på Step in

12:30 Lunch och vila (hemma)

14:30  **Ev**. **kortare långpass** (15-20 km) för dem som vill och orkar :-P