

# 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