



Barmarksträff för Smålands LVC-åkare i Vetlanda

Smålands LVC-åkare säsongen 2010/2011 bjuds härmed in till en barmarksträff i Vetlanda. På programmet står fysträning ute samt föreläsning och en gemensam lunch. Tanken är att vi ska träffas, träna och ha kul tillsammans.

Vi hoppas att ni under dagen ska ha lärt er något nytt att ta med hem, bl.a. någon bra träningsövning och vad man bör tänka på kring träning/ kost/ motivation.

Vilka kan vara med.

Vi riktar oss till LVC-åkare den kommande säsongen (födda -98 till -01) dvs de som kommer att tävla i 10-11 och 12-13. Föräldrar och ledare är självklart även välkomna.

Datum och tid:

Lördag 2010-09-25

09:30 - ca:14:30

Plats:

Vetlanda – Tjustkulle, Bandybanans entré.

Program:

09:30 - Samling/ombyte

10:00-11:30 Träningspass utomhus: uppvärmning, snabbhet, koordination, styrka.

11:30-12:00 Dusch/Ombyte, (Vi fixar enkelt mellanmål efter träningspasset om man blir hungrig)

12:10 Samling Vetlanda Stadshotell

12:15-13:15 Lite information om träning. Hur tränar man kroppen? Kost och motivation.

13:15- Lunch: Tacobuffé inklusive dryck.

Avslutning ca 14:30

Anmälan:

Maila anmälan till Tobias Andersson tobias.andersson@sapagroup.com

Har ni frågor eller funderingar kan ni ringa Tobias på 070-266 86 63

Utrustning:

- Träningskläder för uteträning
- Ombyte (omklädning, dusch finns tillgängligt).
- Vattenflaska
- Papper och penna för egna anteckningar.

Kostnad:

100 kr/deltagare

Betalning senast 2010-09-18, sätts in på BG 934-3815. Ange namn på deltagare och klubb.

OBS!!!

Alla föräldrar är hjärtligt välkomna att vara med under dagen och är ni sugna att röra på er själva finns löp/promenadslingor.

Välkomna !!

/Vetlanda Alpina Klubb



ALPINT