

Bredaryds SOK:s söndagsträningar 2011/2012

Datum.	Ansvarig.	
11/12	Stefan Svensson	
18/12	Håkan Svensson	Julruschen
8/1	Lars-Göran Larsson	
15/1	Jenny Johansson	
22/1	Kenneth Waltersson	
29/1	Torbjörn Johansson	
5/2	Henrik Jonsson	
12/2	Carina Svensson	
19/2	Peter Thelin	
26/2	Fredrik Eriksson	

Tid: 10.00 **Plats: klubbstugan**

Annonseras på hemsidan

3 rundor. 50-60 min, 70-80 min, 90-100 min

I huvudsak stig och väglöpning

Från ca 13 år

Ansvarig ansvarar för :

Låser upp/låser klubbstugan

Att 3 löprundor finns planerade (3 grupper)

Vid behov finns kartor med banor kopierade (inte alltid nödvändigt..)

Att alla deltagare hamnar i en lämplig grupp. Finns behov ledsagar han/hon den korta löprundan (ungdomar).

Att de tre grupperna håller ihop under första uppvärmningsdelen.

Att en enkel fika finns efter träningen (frallor, kaffe, te mm). Annika Collryd köper in frallor till både torsdags- och söndagsträningen.

Vätska utmed banan är inget krav. Medtag eget vätskebalte..

Frågor: Håkan Svensson 0370-80808 eller Stefan Svensson 0371-15145

Varmt välkomna till vinterns bästa träningsupplevelse !