



Träningshelg 13-14 september

Välkomna!

Karlslunds IF och Garphyttans IF bjuder in till träningshelg. Lördagen 13 september tillbringas vi på rullskidbanan i Kalhyttan Filipstad och söndag 14 september utgår vi från Ånnaboda. Helgen är främst riktad till er som kommande säsong tävlar från killar 13- och tjejer 13- och äldre.

Lördag 13 september

09.00 **Samling och information** vid
Rullskidbanan Kalhyttan, Filipstad

09.15 **Pass 1: Rullskidor (klassiskt)**
Fokus på teknikutveckling. Passet avslutas med träningstävling

11.30 **LUNCH**
Häng och vila

14.00 **Pass 2: Rullskidor (skate)**
Fokus teknik och hastighet

16.00 Avslutning och hemresa

Söndag 14 september

9.00 **Samling och information**
Kilsbergsvallen, Garphyttan

09.15 **Pass 3: Löpning**
Styrka, spänst, intervaller

11.30 **LUNCH**
Ånnaboda

14.00 **Pass 4: MTB alt. Löpning A1**
MTB eller löpning distans

16.00 **Avslutning**

Utrustning

- Rullskidor (K) och (S)
- MTB (Söndag, om du har)
- Stavar
- Pjäxor
- Hjälms
- Reflexväst
- Glasögon
- Ombyte båda dagarna
- Löparskor
- Vätskebälte
- Duschgrejer och torra kläder
- Matlåda – lunch båda dagarna

Lunch

Ta med egen lunchlåda båda dagarna. Vi ser till att det finns extra dryck och mellanmål

Kostnad och anmälan

Anmälan till Gustav eller Henrik senast torsdag 11/9

Vid frågor och funderingar?

Gustav Widar, 070-5217840

Henrik Törnqvist, 070-5759849