

FSS/ÖID träningsläger 4. Norrvalla 6-10.9

Ta med träningsutrustning för barmarksträning, sportdricka och mellanmål är också bra att ta med. Kom ihåg att frånavaroanmäla er om ni är borta från skolan. **Obligatorisk användning av hjälm då vi rullskidar.** Dead-line är 29.8.2021.

Måndag 6.9

Kl.09.30 RSK 90min GU

Kl.12.00 LUNCH

Kl.16.00 **Långa löptestet 6 och 10 km skidcentrum.**

Kl.17.30 MIDDAG

Tisdag 7.9

Kl.07.30 FRUKOST

Kl.09.00 RSPS (styrkestakning 2-3x2pitovarv)

Kl.11.30 LUNCH

Kl.15.30 Löpning + Bålstabilitet och Koordination

Kl.17.00 MIDDAG

Onsdag 8.9

Kl.07.30 FRUKOST

Kl.09.00 **RsF120min 4xHB+1lätt GU**

Kl.11.30 LUNCH

Kl.15.30 Orientering 90-120 min lugn träning

Kl.17.00 MIDDAG

Torsdag 9.9

Kl.07.30 FRUKOST
Kl.09.00 RsK 120min GU (US)
Kl.11.30 LUNCH
Kl.15.30 RsF 120min GU inneh.spurter.
Kl.17.30 MIDDAG

Fredag 10.9

Kl.07.30 FRUKOST
Kl.08.30 **Långlänk150min varav 45-60min Aer.tr. på mosan**