

FSS/ÖID läger V 5-7.10

Ta med träningsutrustning för barmarksträning, sportdricka och mellanmål är också bra att ta med. Vi kör mattkontroller på lägret, så programmet blir lite individuellt beroende på vilken tid man har mattan. Förövrigt har vi 3 huvudträningar, mattkontroll, långa löptestet och RSF tvåans växel Kom ihåg att frånvaroaanmäla er om ni är borta från skolan. **Obligatorisk användning av hjälm då vi rullskidar. Kom på lägret endast 100% frisk.**

Tisdag 5.10

FM: Mattkontroller (separat tidtabell), Övriga RSK 90-120min GU på rullskidbanan. Tränare på plats kl.9-11.00

Kl.11.30 LUNCH

EM: Mattkontroller (separat tidtabell), Övriga Löpning + Cirkel i jumppsalen.

Kl.17.30 MIDDAG

Onsdag 6.10

Kl.9.00 RSF 120min Lätt GU (teknik)

Kl.11.30 LUNCH

Kl.16.00 **Långa löptestet 6/10km** (egen uppvärmning)

Kl.17.30 MIDDAG

Torsdag 7.10

Kl.8.30 **RSF 150min GU inneh. 12-16 x HB**

Kl.11.30 LUNCH

Kl.12.30 Gemensam lägeravslutning (auditoriet)