**FSS träningsläger 3. Solvalla 27.7-2.8**

Ta med träningsutrustning för barmarksträning. Sportdricka och mellanmål är också bra att ta med. Obligatorisk användning av hjälm då vi åker rullskidor.

Busstidtabellen:

Edsevö    7.00

Ytterjeppo  7.20

Oravais ABC 7.35

Kaitsor 7.40

Smedsby S-Market 8.15

Rimalkorsningen 8.35

Pörtom korsningen 9.00

Närpes (tomaten) 9.20

**Torsdag 27.7**

FM: *Avfärd från Österbotten*

Kl.15.00 *framme i Solvalla*

EM: RsF 120min Gu  (Utan stavar)

Kl.18.00: *Middag*

Kl.21.00 *Kvällsbit*

**Fredag 28.7**

07.30 *Frukost*

10.00: RsK Testlopp 9/14km (MU)

12.00 *Lunch*

15.30: Löpning 90 min Gu

Kl.18.00: *Middag*

Kl.21.00 *Kvällsbit*

**Lördag 29.7**

07.30 *Frukost*

Kl.8.30: RSPS 150min GU

Kl.11.30: *Lunch*

Kl.15.30: Uppv. + cirkel/koord 60min

Kl.17.30: *Middag*

**Söndag 30.7**

07.30 *Frukost*

Kl.8.30: Löpning (Alberga) 2x30x15/15 FU

Kl.11.30: *Lunch*

Kl.15.30: RsF 90min Gu (fartlek)

Kl.17.30: *Middag*

**Måndag 31.7**

07.30 *Frukost*

Kl.8.30: Kombiträningsdag 180-240 min min GU 1

Kl.12.00: *Lunch*

Kl.15.30: 20 min jogging + 30-45 min fotis

Kl.17.30: *Middag*

**Tisdag 1.8**

07.30 *Frukost*

Kl.8.30: RsK/RSF 120-150´GU1

Kl.11.30: *Lunch*

Kl.15.30: 30min jogg + 60 min cirkelträning /styrka/koordination

Kl.17.30: *Middag*

**Onsdag 2.8**

07.30 *Frukost*

08.30 Swinghill från bastun  x 6 (FU)

Kl.10.30: lunch

Kl.11.00: Avfärd hemåt

**Henkka** **Rolle** **Niklas Nyman**

0400 690981 040 7718988 040 9648387

**Matu** **Jonas**

0503421809 0405314143