

TRÄNINGSMIXEN

Kraft Skidor, Närpes OK och Kraft Friidrott fortsätter under hösten att träna tillsammans i TRÄNINGSMIXEN.

Träningens fokus ligger på att träna upp fysiska grundfärdigheter som behövs oavsett om du är skidåkare, skidskytt, orienterare eller friidrottare.

Träningsmixen är gratis för våra medlemmar och lämpar sig från det år man fyller 10 år. Vi önskar att **alla** anmäler sitt deltagande till träningsgruppen **senast 31.8.2020** via anmälningsformulär på respektive förenings hemsida.

Vi inleder 6 september kl. 14:00 på Mosedal.

VÄLKOMMEN MED!



TRÄNARE

Saara Norrgrann
löpträning/uthållighet

Mats-Johan Hagman
styrketräning/teknik

Malin Gullström
kroppskontroll & rörlighet

Julia Sydholm
kroppskontroll & rörlighet

INFO & FRÅGOR

Kontakta Mia Snickars
annmari.snickars@gmail.com
044 3238 882

SEPTEMBER

SÖNDAG 6.9, kl. 14
Löpträning
Mosedal/Saara

.....

SÖNDAG 13.9, kl. 14
Styrketräning
MG Depån/Mats-Johan

.....

SÖNDAG 20.9, kl. 14
Löpträning
Vargberget/Saara

.....

SÖNDAG 27.9, kl. 14
Styrketräning
MG Depån/Mats-Johan

OKTOBER

SÖNDAG 4.10, kl. 14
Löpträning
Mosedal/Saara

.....

SÖNDAG 11.10, kl. 14
Styrketräning
MG Depån/Mats-Johan

.....

SÖNDAG 18.10, kl. 14
Löpträning
Vargberget/Saara

.....

SÖNDAG 25.10, kl. 14
Styrketräning
MG Depån/Mats-Johan

NOVEMBER

SÖNDAG 1.11, kl. 10
Kroppskontroll/rörlighet
Artistica/Malin & Julia

.....

SÖNDAG 8.11, kl. 10
Kroppskontroll/rörlighet
Artistica/Malin & Julia

.....

SÖNDAG 15.11, kl. 10
Kroppskontroll/rörlighet
Artistica/Malin & Julia

.....

SÖNDAG 22.11, kl. 10
Kroppskontroll/rörlighet
Artistica/Malin & Julia

KOM IHÅG!

Inför varje träning ska ni anmäla ert deltagande senast fredagen före kl. 16. Anmälningslänk läggs upp på våra hemsidor.

Klä er enligt väderlek och egna vattent flaskor med.

