



Träningsplanering Eksjö 22-23 september

Hej!

Nästa Smålandsläger börjar närma sig. Denna gång i Eksjö! Boende på Eksjö vandrarhem så medtag sängkläder.

Medtag övrig utrustning för momenten under schemat (även detta läger komponerat av Erik Persson).

Ni som fått denna planering via mail är anmälda.

Vid avanmälan sker detta senast 5 dagar innan annars debiteras halva avgiften fram till 2 dygn innan då hela avgiften debiteras.

Lördag

Samling 09.00 ombytta

Löpning A3+ 10km löptest 1,5-2h

Lunch 12.30

Klassiskt A1 ÖK 2,5h

Middag 18.30

Söndag

Frukost 07.30

Löpning A1 3h

Lunch 12.00

Skejt A1 impulser (5 set á 5 impulser.) 1,5-2h

Klara ca 15.30-16.00

Vid frågor hör av er till:

Erik Svensson

073-8198898, erik@onlimit.se

SMÅLANDS SKIDFÖRBUND