

**Västergötlands Skidförbund träningsträff för T/K13-16 i Äspered 29 juni 2024**

Hej alla anmälda!

Vad roligt att just du vill komma till Äspered på den första av fyra träningsträffar! Här kommer PM för dagen. Vi har två unga ledare som nyss slutat skidgymnasiet som kommer vara med hela dagen!

**Tider:**

Samling 10.00 Äspered Klubbstuga, Lundavallen

Avslutning ca 16.00

**Program:**

*Kl 10* Introduktion

*Pass 1:*

Fokus koordination & styrka med inslag av hinderbana och löpning

*Ca 12.00*: Grillen tänds för lunch!

*Kl 14- Pass 2:*

Fokus löpning med spänst & mossfotboll

Vi kommer tillhandahålla lunch och frukt att äta mellan passen. Om något annat önskas tar ni med det själva.

Omklädning med dusch finns i klubbstugan.

*Specialkost*? Skicka SMS till Klara 0707232637 **OBS!** *Senast fredag 28/6!*

**Utrustning:**

Träningskläder och skor för löpning, handskar, drickabälte, handduk, ombyte, ev annat att äta förutom lunch och frukt.

Vi ser fram emot att träffa er på lördag!

Hälsningar Klara, Ida, Emma & Benny

**Telefonnummer**

Klara Svensson 0707-232637 (Kontakt vid frågor)

Benny Gustavsson 0707- 708515