Händer i höst och vinter!

Nu avslutar vi sommarsäsongen och går över i höst och vinterträningar.



Måndagar 18.00: Löpning ***för alla åldrar*** med LVSK **i Råda** håller på hela året. Det finns grupper för alla. Slut ca 19.00.



Tisdagar 18.00: Start 6/10. Dessa kvällar är endast ***för dig som är född 2012 eller 2013.*** Sten leder ett pass med fokus på styrketräning **i kanothuset**. Slut ca 19.00.

Torsdagar 18.00: Start 8/10. Träningen **börjar** 18.00 i/utanför **Östbyskolan** beroende på vad man väljer. Kom i tid!
18.00 – 19.00 är det löpning (intervallträning) ***för alla födda 2014 och tidigare***.
18.00 – 19.00 är det även blandad inomhusträning för **alla yngre** och de äldre som av olika anledningar inte kan springa. Fokus på lekfylld träning.
19.00 – 19.15 är det gemensam lek för de som har varit inne tillsammans med leksugna som har sprungit ute.
19.15 – 20.15 är det hårdare inomhusträning ***för alla som är födda 2014 och tidigare***.

Lördagar 10.00: Start 10/10. Paddling på vattnet **(utan båt)** och senare i vinter på paddelmaskin med Oskar Bladh ***för dig som är född 2014 och tidigare***.
Obs!! Vid dessa ledarledda utepass är uppblåsbara flytvästar inte godkända och minderåriga ska ha målsmans tillstånd för att få vara med.



Söndag 15.45: Start 8/11. Samling 15.45 vid badhusets entré. 16.00 – 17.00 är det simträning/motionssimning med Moa Shaw ***för alla som kan simma 200m.*** Ta med en gammal 5-krona/pollett/hänglås till skåp.

Övrig träning: Vill man använda kanothusets gym, paddelmaskiner eller skierg är det bokning som gäller. Man får bara boka tider tidigast en vecka innan man vill träna. Bokning sker på: https://www.lidkanot.nu/intranat-genvagar/ och klicka på Boka gym/paddelmaskin.

Välkommen på vad du vill, när du vill! Kom ihåg att även föräldrar och andra vuxna medlemmar är varmt välkomna på träningarna.



Tillsammans blir det roligare!! **Träningskommittén.**