Inbjudan till träningsdag i Storvreta 12 sep 2020

Härmed så inbjuds ungdomar som är födda 05-08 och juniorer till en träningsdag i Storvreta där det kommer att bli två träningspass.

Samling vid Storvretas klubbhus 12 sep kl. 09,30 ombytta och klara för ett träningspass med löpning och intervaller i ca 1,5-2 tim. Därefter äter vi lunch inomhus som man ordnar själv men det kommer att finnas tillgång av mikrovågsugnar .

Ca kl. 13,30 så kommer vi att åka Rullskidor ( Klassiskt ) med inslag av teknik och balans ca 2 tim.

Anmälan senast 10 sep på mejl till jockeskold@rospigg.se ej bindande men så vi vet hur många ledare vi behöver vara !

Det kommer att finnas tillgång till ombyte!

Bra att ta med löparskor, rullskidor, stavar, hjälm, reflexväst och lunch.

Vid frågor ring

Mats Omnell 070 6060343

Jocke Sköld 070 3503030