



Stockholms Orienteringsförbund
och
Sundbybergs IK
inbjuder till träff i



Lördagen 12 januari 2019

Plats: 10.00 Ursviks Motionsgård, Sundbyberg

Tema: Styrketräning och träningsplanering, föreläsning och styrketräningsspass

Ungefärligt program:

10.00 samling (alla). Kort genomgång av dagens program.. Gruppindelning för dagen. Bullar och saft (kaffe?).

10.30 - 11.30 Grupp 1 – styrketräning gymnasalen - Moment :
uppvärmning/rumsuppfattning - balansträning – bålstyrka - benstyrka – spänst – maxstyrka

10.30 – 11.30 Grupp 2 – träningsföreläsning : träningsplanering –
Föredragshållare
Maria Von Schmalensee

11.45 - 12.45 Grupp 1 och Grupp 2 byter plats

12.45 – 13.45 Lunch (pastasallad)

13.45 – 15.00 Årsplanering och inspiration, Presentation 15-16 projektet och USM,
Avslutning

Utrustning:

Ta med utrustning för inomhusträning samt ombyte och duschgrejor för mat och föreläsning efter träningen.

Ta med telefon eller papper/penna för att anteckna under dagen

Avanmälan:

Är du sedan tidigare anmäld och inte kan vara med ska du avanmäla dig senast **torsdagen 10 jan 12.00** till per.forsberg@stockholmsidrotten.se eller 070-696 83 78.

Frågor:

Kontakta Bengt Svensson (bengt.svensson at keysight.com, 0705282486)e för frågor rörande själva aktiviteten och per.forsberg@stockholmsidrotten.se för allmänna frågor.