

Inbjudan StOF Elitmiljö-träning och 15-16 träff

8 februari 2020

Program:

- 09.00 Orienteringsträning i Norrort, banläggare Gustav Bergman
Återkommer i PM med mer info.*
- 11.30 Lunch Rudbeck
- 13.00 Träning och teori i Sollentuna friidrottshall med Urban Aruhn, löpartränare och verksamhetsansvarig på Riksfriidrottsgymnasiet Sollentuna
- Anatomi och rörlighet (löpekonomi) teori
Aerob- löpcirkel, träning

Avslut ca 16.00

*) Parallellt med förmiddagspasset anordnas en ledarträff med [anmälan här](#). Program kommer senare.

Välkomna!

Ola Lagerström

Rektor

Orienteringsgymnasiet Sollentuna

Anmälan för juniorer och seniorer i [Eventor senast den 2 februari](#)

Avanmälan för denna del av projekt 15-16 görs till per.forsberg@stockholmsidrotten.se senast onsdagen den 5 februari

Kostnad: 150 kr som faktureras klubbarna i efterhand.

Frågor besvaras av per.forsberg@stockholmsidrotten.se

