

# TRÄNINGSMIXEN

Kraft Skidor, Närpes OK och Kraft Friidrott ordnar tillsammans i höst en söndagsträning per vecka under namnet TRÄNINGSMIXEN.

Träningens fokus ligger på att träna upp fysiska grundfärdigheter såsom uthållighet, löpteknik, spänst, styrka, kroppskontroll och rörlighet. Färdigheter som behövs oavsett om du är skidåkare, skidskytt, orienterare eller friidrottare. Till vår hjälp har vi kunniga tränare inom respektive område.

Träningsmixen är gratis för våra medlemmar och lämpar sig från 10 år. Även föräldrar är välkomna med. **Er anmälan** till träningsgruppen vill vi ha **senast 23.8.2019**, anmälningsformulär finns på respektive deltagarförenings hemsida. Vi träffas första gången 1.9 kl. 10 på Vargberget.

VÄLKOMMEN MED I EN NY TRÄNINGSGEMENSKAP!



## TRÄNARE

**Thomas Ramstedt**  
uthållighet

**Mats-Johan Hagman**  
löpsträning & löpteknik

**Malin Gullström**  
kroppskontroll & rörlighet

**Julia Sydholm**  
kroppskontroll & rörlighet

## INFO & FRÅGOR

Kontakta Mia Snickars  
annmari.snickars@gmail.com  
044 3238 882

## SEPTEMBER

**SÖNDAG 1.9, KL. 10**  
Uthållighetsträning,  
Vargberget.

**SÖNDAG 8.9, KL. 10**  
Löpsträning,  
Mosedal.

**SÖNDAG 15.9, KL. 10**  
Löpsträning,  
Mosedal.

**SÖNDAG 22.9, KL. 10**  
Löpsträning,  
Mosedal.

**SÖNDAG 29.9, KL. 10**  
Uthållighetsträning,  
Vargberget.

## OKTOBER

**SÖNDAG 6.10, KL. 10**  
Uthållighetsträning,  
Vargberget.

**SÖNDAG 13.10, KL. 10**  
Löpsträning,  
Mosedal.

**SÖNDAG 27.10, KL. 10**  
Löpsträning,  
Mosedal.

TRÄNINGSMIXEN  
ÅTERKOMMER  
VÄRVINTERN 2020

## NOVEMBER

**SÖNDAG 3.11, KL. 10**  
Uthållighetsträning,  
Vargberget.

**SÖNDAG 10.11, KL. 9**  
Kroppskontroll &  
rörlighet, Artisticas  
träningslokal.

**SÖNDAG 17.11, KL. 9**  
Kroppskontroll &  
rörlighet, Artisticas  
träningslokal.

**SÖNDAG 24.11, KL. 9**  
Kroppskontroll &  
rörlighet, Artisticas  
träningslokal.

## DECEMBER

**SÖNDAG 1.12, KL. 9**  
Kroppskontroll &  
rörlighet, Artisticas  
träningslokal.



**Uthållighetsträning & löpsträning**  
Hålls alltid utomhus,  
klä er enligt väderlek.  
Drickaflaska och om-  
byte med.

**Kroppskontroll**  
Hålls inomhus i Artis-  
ticas träningslokal, La-  
gervägen 1, Högbäck  
industriområde. Lätta  
träningskläder och  
drickaflaska med.

