

TRÄNINGSMIXEN

Kraft Skidor, Närpes OK och Kraft Friidrott fortsätter under våren att träna tillsammans i TRÄNINGSMIXEN.

Träningens fokus ligger på att träna upp fysiska grundfärdigheter som behövs oavsett om du är skidåkare, skidskytt, orienterare eller friidrottare.

Träningsmixen är gratis för våra medlemmar och lämpar sig från det år man fyller 10 år. Vi önskar att **alla** anmäler sitt deltagande igen till träningsgruppen **senast 10.1.2020** via ett formulär på respektive förenings hemsida.

Vi inleder vårterminen **19.1.2020 kl. 10:00-13:00** med kickoff i gymnasiet. Anna Nordmyr från YourCoach håller en föreläsning kring mental styrka därefter blir det träning inomhus.

VÄLKOMMEN MED I TRÄNINGSGEMENSKAPEN!



TRÄNARE

Saara Norrgrann
löpträning/uthållighet

Mats-Johan Hagman
löpträning & styrketräning

Malin Gullström
kroppskontroll & rörlighet

Julia Sydholm
kroppskontroll & rörlighet

Johnny Wahlsberg
garuda/pilates

Jennie Wilson
boxning & pump

INFO & FRÅGOR

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

JANUARI

SÖNDAG 19.1, KL. 10-13
Mental styrka & träning
Gymnasiet/Anna

SÖNDAG 26.1, KL. 14
Garuda/pilates
Gymnasiet/Johnny

KOM IHÅG!

All träning sker inomhus förutom de gånger vi är på Mosedal.

Egna liggunderlag med de gånger vi har garuda/pilates.

Inför varje träning ska ni anmäla ert deltagande senast fredagen före kl. 16. Anmälninglänk läggs upp på våra hemsidor.

FEBRUARI

SÖNDAG 2.2, KL. 14
Boxning
Gymnasiet/Jennie

SÖNDAG 9.2, KL. 14
Garuda/pilates
Gymnasiet/Johnny

SÖNDAG 16.2, KL. 14
Pump
Mg Depån/Jennie

SÖNDAG 23.2, KL. 14
Garuda/pilates
Gymnasiet/Johnny

MARS

SÖNDAG 8.3, KL. 9
Kroppskontroll & rörlighet
Artistica/Julia&Malin

SÖNDAG 15.3, KL. 14
Styrketräningsteknik
Mg Depån/MJ

SÖNDAG 22.3, KL. 14
Styrketräningsteknik
Mg Depån/MJ

SÖNDAG 29.3, KL. 9
Kroppskontroll & rörlighet
Artistica/Julia&Malin

APRIL/MAJ

SÖNDAG 5.4, KL. 14
Löpträning/uthållighet
Mosedal/Saara

SÖNDAG 19.4, KL. 14
Löpträning/uthållighet
Mosedal/Saara

SÖNDAG 26.4, KL. 14
Löpträning
Mosedal/MJ

SÖNDAG 3.5, KL. 14
Löpträning
Mosedal/MJ

