

Svaide-Roma Skidsektion för vuxna Träningschema Vår 2024			Nyborjare	
Tisdagar kl 18,00 Samling olika platser se passinfo!!!	V.14	Tisdag 2 April Svaidestugan Rullskidor! 60-90 min Ett lugnt pass med teknik och några impulser Håkan Lundberg	Genomgång och teknik på samma sträcka som de övriga. Instruktör finns.	A1 50-65% av maxpuls "pratfart" A2 65-85% av maxpuls "lite mer ansträngd än A1 kan ännu prata" A3 85-95% av maxpuls "Strax under tävlingsfart, andning ansträngd"
Ingen gemensam fika nu på vårsäsongen!!	V.15	Tisdag 9 April Svaidestugan Rullskidor! 60-90 min 20 min uppvärmning. 40 min teknikbana inkl. intervaller 20 min nedvarvning Håkan Lundberg	Genomgång och teknik på samma sträcka som de övriga. Instruktör finns.	A3+ 95-100% av maxpuls "stundtals smärtsam" Maxintervaller!! Återhämtning viktig
	V.16	Tisdag 16 April Svaidestugan Löpning med Stavar. Styrka Ta med stavar för löpning. Eller låna vid Svaide (Inga rullskidor) men skidanpassad träning!! Håkan Lundberg	Alla tränar lika.	A1 kan man aldrig träna för mycket bra som återhämtning dagen efter A3 eller A3+
Vid rullskidsåkning Hjälm och glasögon	V.17	Tisdag 23 April Svaidestugan Rullskidor! 60-90 min Gruppen bestämmer upplägg OBS!! Påminn gruppen om söndag 28/4 Hos Bylund se schemat	Rullskidor. Samma upplägg som övriga. Instruktör finns.	OBS!!! ALLA KAN VARA MED Vi anpassar träningarna efter deltagarnas skidvana. Vi delar upp oss i jämlika grupper efter skidvana.
Frågor om träningarna Håkan Lundberg 0706-19 16 81				VÄLKOMNA!!
Bli medlem i Svaide-Roma SOK Info på hemsidan www.svaideroma.se				

Svaide-Roma Skidsektion för vuxna Träningschema Vår 2024			Nybörjare	
Tisdagar kl 18,00 Samling olika platser se passinfo!!!	V. 17	Söndag 28 April Bajus Fiskeläge i Anga Möte eftersäsong och planering för kommande!! Rullskidor ca 60 min. Bastu/dusch o Bad. Lunch hemma hos Bylund!!! Anmälan för matens skull till Göran senast torsd 25/4 Göran Bylund 070-820 78 82	Liknande träning Instruktör finns	A1 50-65% av maxpuls "pratfart" A2 65-85% av maxpuls "lite mer ansträngd än A1 kan ännu prata" A3 85-95% av maxpuls "Strax under tävlingsfart, andning ansträngd"
Ingen gemensam fika nu på vårsäsongen!!	V.18	Tisdag 30 April Valborgsmässoafton. Ingen gemensam träning. Var och en tränar själva!!!		A3+ 95-100% av maxpuls "stundtals smärtsam" Maxintervaller!! Återhämtning viktig
	V.19	Tisdag 7 Maj Muramaris Parkering Rullskidor ca 90 minuter Vi åker till Seriegården och tillbaka! Dom som önskar vänder tidigare. Vi startar tillsammans och avslutar tillsammans!! Håkan Lundberg	Liknande träning Instruktör finns	A1 kan man aldrig träna för mycket bra som återhämtning dagen efter A3 eller A3+
Vid rullskidåkning Hjälm och glasögon rekommenderas	V.20	Tisdag 14 Maj Svaidestugan Styrka med kroppen som redskap Balans och styrkeövningar Skidanpassad träning!! Håkan Lundberg	Alla tränar lika!!	OBS!!! ALLA KAN VARA MED Vi anpassar träningarna efter deltagarnas skidvana. Vi delar upp oss i jämlika grupper efter skidvana. VÄLKOMNA!!
Träningschema av Håkan Lundberg 0706 19 16 81				
Bli medlem i Svaide-Roma SOK Info på hemsidan www.svaideroma.se				

Svaide-Roma Skidsektion för vuxna Träningschema Vår 2024			Nybörjare	
Tisdagar kl 18,00 Samling olika platser se passinfo!!!	V.21	Tisdag 21 Maj kl 1800 Plats ???? Minatti vecka!!! Någon form av träning med Mora Folkhögskola!! Mera info kommer närmare Håkan Lundberg	Liknande träning Instruktör finns	A1 50-65% av maxpuls "pratfart" A2 65-85% av maxpuls "lite mer ansträngd än A1 kan ännu prata" A3 85-95% av maxpuls "Strax under tävlingsfart, andning ansträngd"
Ingen gemensam fika nu på vårsäsongen!!	V.21	Onsdag 22 Maj! Ladingsränne!!! Paviljonsplan Anmäl Er !! Ni som inte springer anmäl Er som funktionärer till Eva Buskas eva.buskas@gmail.com		A3+ 95-100% av maxpuls "stundtals smärtsam" Maxintervaller!! Återhämtning viktig
	V.21	Lördag 25 Maj kl 0900 Kinnerstugan Minattiveckan försätter!!! Christian håller i ett rullskidpass!! Vi tränar tillsammans med Skidlinjen. Efter träningen lunch och skidsnack. Håkan Lundberg & Christian Minatti	Liknande träning Instruktör finns	A1 kan man aldrig träna för mycket bra som återhämtning dagen efter A3 eller A3+
Vid rullskidåkning Hjälm och glasögon rekommenderas	V.22	Tisdag 28 Maj Muramarisparkeringen Rullskidor!! 80-90 min. Ett lugnt A1 pass Vi åker lugnt och fint efter en tuff Minattivecka Håkan Lundberg	Liknande träning Instruktör finns	OBS!!! ALLA KAN VARA MED Vi anpassar träningarna efter deltagarnas skidvana. Vi delar upp oss i jämlika grupper
Träningschema av Håkan Lundberg 0706 19 16 81				VÄLKOMNA!!
Bli medlem i Svaide-Roma SOK Info på hemsidan www.svaideroma.se				