

Svaide-Roma Skidor för vuxna Träningschema Höst -2023			Att tänka på:
Tisdagar kl 18,00 Samling olika platser se passinfo!!!	V.37	12 September Svaidestugan Rullskidor A1 inklusive impulser Vi kör ett rullskidpass ca 60-70 min, där vi inkluderar 10 st 20 sekunders impulser. Håkan Lundberg	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"
När träningen är vid Svaidestugan då fikar vi efteråt.	V.38	19 September Svaidestugan Rullskidor Vi börjar med 20 min A1 åkning. Sedan kör vi: Rullskidor i backe. Teknik / intervaller Stakning med frånskjut, diagonal. Och teknik utför Göran Bylund	A3+ 95-100% av maxpuls "stundtals smärtsam" Maxintervaller!! Återhämtning viktig
Gemenskapen är viktig Kom och träna även om dagens pass inte fungerar Det går att åka rullskidor när de andra springer	V.39	26 September Svaidestugan Löpning med styrkestationer. Vi tränar skidnära styrkeövningar blandat med löpintervaller. (Inga rullskidor) Håkan Lundberg	A1 kan man aldrig träna för mycket bra som återhämtning dagen efter A3 eller A3+
Vid rullskidåkning Hjälm och glasögon Pannlyse & reflexväst	V.39	Lördag 30 September Kneippbyn Parkering Kl 10,00 Rullskidslopp som Svaide arrangerar Några av oss arrangerar (3-4 personer) resten åker rullskidor Mera information kommer.	OBS!!! Alla kan vara med Vi anpassar träningarna efter deltagarnas skidvana. Vi delar upp oss i jämlika grupper efter skidvana. VÄLKOMNA!!
	V.40	3 Oktober Samling vid vändzonen Snäck badstrand Rullskidor "Snäckrundan" Fredric Dahlgren	
Skidgruppsansvarig: Göran Bylund 070-820 78 82 Håkan Lundberg 070-619 16 81			