

# Träning Sportlovet

Då var det dags att få information om träningen på Sportlovet!

Som jag har påtalat tidigare är det bra att träna i 50:a. Man bygger upp styrka och kondition på ett helt annat sätt, och sen är känslan när man kommer tillbaka i 25:a att det känns lättare och snabbare.

Här får ni träningstiderna under Sportlovet, och träningen är på Valhallabadet, förutom på måndagen då vi har ett återhämtningsspass i Nolhaga efter UGP 1.

Träningen på Valhalla gäller A-, B- & C-gruppen.

Må 13 febr.	Samling kl. 18.45	Träning kl. 19.00 – 20.15 (A-, B- & C)
Ti 14 febr.	Samling kl. 10.15	Träning kl. 10.30 – 12.30 (C-gr. 11.15 – 12.30)
	Samling kl. 13.45	Träning kl. 14.00 – 15.30 (A- & B)
On 15 febr.	Samling kl. 09.45	Träning kl. 10.00 – 12.00 (C-gr. 10.45 – 12.00)
	Samling kl. 13.45	Träning kl. 14.00 – 15.30 (A- & B)
To 16 febr.	Samling kl. 10.45	Träning kl. 11.00 – 13.00 (C-gr. 11.45 – 13.00)
Fr 17 febr.	Samling kl. 09.45	Träning kl. 10.00 – 12.00 (C-gr. 10.45 – 12.00)
	Samling kl. 13.15	Träning kl. 13.30 – 15.00 (A- & B)

Lördag och söndag är simmarna lediga.

C-gruppen tränar 1,15 på förmiddagen, och börjar senare än A- & B-gruppen på förmiddagen, men vill någon i C-gruppen även träna på eftermiddagen är dom välkomna att göra det, och då tränar C-gruppen en timma och börjar samtidigt med A- & B-gruppen.

Här har jag ett önskemål - att Arvid Lundgren, Linnea Söderman samt Emma Dimitriou Sagré tränar fler pass än vad C-gruppen skall träna.

Glöm inte att ta med er mat & dryck om ni tränar två pass samt träningsmaterialet.

Ni kan lämna kvar träningsmaterialet på Valhallabadet, så det behöver ni inte ta med er fram och tillbaka.

Glöm inte gummiband och hopprep.

Passa nu på att träna ordentligt under Sportlovet.

Ta igen "förlorad träning", och träna för framtiden.

Frågor ring 0703 - 787991 eller maila till

[ann.mardbrink@telia.com](mailto:ann.mardbrink@telia.com)

**" Mot Kneippbyn Swim "**

