



SVENSK FRIIDROTT

Dags för vår (Långsprint/Långhäck) träff i Göteborg.

Vi (24aktiva anmälda) träffas lördag 09.30 i FriidrottensHus, Göteborg.

Ni med Specialkost mailar till david.vende@live.se senast 8maj så fixar vi det.

Program Träningsträff 12-13 november, Göteborg

Lördag 12/11

- 09.30 Samling Friidrottenshus, Presentation sen träning.
Grengrupp 400m Löp/häckstyrkepass
Grengrupp 400mHäck Teknikträning + löp/häckstyrka
- 12.00-13.00 Lunch på Frölundaborg
- 13.00-14.00 Föreläsning Antidoping Anders Rydén
- 14.00-15.00 Samtal/Föreläsning grengrupp 400m
Samtal/Föreläsning grengrupp 400mH
- 15.00-17.00 Träning alla tillsammans:
3x4x200m v:90sek / 2min / 3min sp:6-8min
Ha med kläder för både inne/ute!
- 18.00 Middag på <http://ovre.restaurangonline.se/> - kolla matsedel – tar upp beställning vi lunch.

Söndag 13/11

- 10.00-10.40 Samling och uppvärmning i Friidrottenshus
- 11.15-12.15 Yoga med Johanna på SATS, Askim (Hantverkarsvägen 15, 436 33 Askim)
- 12.30-14.00 Lunch + Avslutning på Frölundaborg

Svensk Friidrott/Swedish Athletic Association

Heliosgatan 3,140 30 STOCKHOLM, Sverige/Sweden
Telefon +46(0)10-476 53 30 Fax +46(0)8-724 68 61
info@friidrott.se www.friidrott.se Bg 332-1387 Org nr 802001-0719