

Träningsschema inför Stafettkarnevalen 2019

Vecka	Dag	Tid	Tema	Plats	Tränare
v.11	Fredag	8.30 - 10.00	80m & 400m	IP	Mathias & Mats
v.12	Tisdag	14.45 - 16.00	Snabbhet & kondition	IP	Mathias & Mats
v.12	Fredag	8.30 - 10.00	Snabbhet & kondition	IP	Mathias & Mats
v.13	Tisdag	14.45 - 16.00	Växlingar 5x80	IP	Mathias & Mats
v.13	Fredag	8.30 - 10.00	Växlingar 5x80	IP	Mathias & Mats
v.14	Tisdag	14.45 - 16.00	Växlingar 5x80	IP	Mathias & Mats
v.14	Fredag	8.30 - 10.00	Växlingar 5x80	IP	Mathias & Mats
v.15	Tisdag	14.45 - 16.00	Växlingar 5x80	IP	Mathias & Mats
v.15	Fredag	8.30 - 10.00	Växlingar 5x80	IP	Mathias & Mats
v.16	Tisdag	14.45 - 16.00	Växlingar 5x80	IP	Mathias & Mats
v.16	Onsdag	14.45 - 16.00	Växlingar 5x80	IP	Mathias & Mats
v.17	Valfri	Valfri	Kondition	Valfri	Mathias & Mats

Vid frånvaro meddela mathias.emet@gripsholmsskolan.se eller tfn 070-100 90 66
mats.engblom@gripsholmsskolan.se eller tfn 070-100 82 41

Aktivitet och tidsplan kan komma att ändras.

Vi tränar utomhus oavsett väder, ta med ombyteskläder!

