

## Träningshelg och städhelg 5-6/10

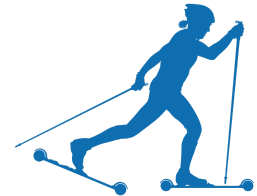
Nu är det snart dags igen för Stockviks omåttligt populära kombinerade tränings- och städhelg på Stockviks skidstadion. På lördagen tränar Snöblixtar och Skidgrisar dubbelpass uppe på Södra Berget och på Söndagen kör alla grupper löpträning från Stockvik medan föräldrarna röjer och gör vår skidstadion fin inför vintern.



### Lördag

#### Rullskidsträning på Södra berget (SnöBlixtar, Skidgrisar och Juniorer)

- 09:30 Träningspass 1
  - Snöblixtar, skate rullskidor
  - Skidgrisar, klassiska rullskidor
  - Juniorer, klassiska rullskidor
- 12:00 Lunch (ta med egen matlåda)
- 13:00 Eventuell aktivitet
- 14:30 Träningspass 2
  - Snöblixtar, skate rullskidor
  - Skidgrisar, skate rullskidor
  - Juniorer, skate rullskidor
- ~16:00 Avslutning



Ta med: Rullskidor, stavar, hjälm, handskar, vatten/vätskebalte. Torrt ombyte att ha mellan passen och träningskläder efter väder till 2 pass.

### Söndag

#### Löpning långpass + städdag för föräldrarna

Vi löper/vandrar (beroende på grupp) en långtur på fina stigar upp mot Södra och kanske Fågelberget . Vi delar oss i olika grupper så att det blir lagom tempo/sträcka för alla.

På denna aktivitet **alla** grupper välkomna.



När vi kommer tillbaka till Stockvik bjuder klubben på grillat till alla tränande barn och arbetande föräldrar.

Info till föräldrarna gällande städdagen kommer att skickas ut separat.

#### Samling 10:00: Stockstugan

Ta med vätskebalte, lite energi till vägen och en torr tröja/jacka att sätta på när vi kommer tillbaka.