

Fritidsföreningen ger tillsammans med Tynell Activity sina medlemmar möjligheten att under våren förbättra sin uthållighet, kondition och löpstyrka.

Vi lägger fokus på glädje till att röra sig men du kommer också ges en möjlighet att utmana dig själv. Vi vill ge dig inspiration och kunskaper som du har nytta av under alla dina barmarksaktiviteter i sommar och i skidspåren i vinter.

- Vi kör tre träningspass med lite skiftande tema samt ett tillfälle då vi provar rullskidåkning
- Varje pass är utformat för att fungera oavsett nivå och alla är välkomna
- Du anmäler dig separat till varje pass och det är helt upp till dig om du är med på ett, två eller tre pass
- Utöver de tre passen erbjuds även ett tillfälle att prova på eller förbättra sig på rullskidor

Inför passen kommer Tynell Activity komma ut med ytterligare information

Träningspass 1

Datum och tid: 11 maj 17:30

Plats: Bergebo (Borlänge)

Innehåll: Löpskolning samt löpstyrka för att bygga löpteknik och stabilitet.

Träningspass 2

Plats: Falun (Lugnet)

Datum och tid: 25 maj 17:30

Innehåll: Löpning samt pulsstyrka med fokus på att jobba med bålstabilitet och uthållighetstyrka. Syfte att skapa inspiration och utmana i övningar för kroppen

Träningspass 3

Plats: Borlänge (Bergebo)

Datum och tid: 1 juni 17:30

Innehåll: Skidgångspass där vi inledningsvis jobbar med löpstyrka och skidgångsteknik för att sedan gå vidare till intervallträning i varierad terräng

Rullskidor

Plats: Falun (Lugnet)

Datum och tid: 15 juni 17:30

Innehåll: Fokus på passet är att testa på rullskidor, introducera balans, säkerhet och kontroll samt jobba med övningar för att utveckla teknik och känna sig mer trygg. Ett antal skidor finns att låna.

Pris Träningspass: 200 kr per träningspass Vid anmälan till alla tre träningspassen ges en rabatt med 50 kr per pass (totalt 150 kr)

Pris Rullskidor: 250 kr

Anmälan: Senast 4:e maj på länken: [Barmarksträning 2023](#)

Betalning: Sker via Swish genom en kalenderhändelse som skickas ut

Erbjudandet gäller endast medlemmar och anmälan är bindande

För mer information, kontakta [Simon Boëthius](#)