

## **PM Träningsansvarig Vinterträningar**

Tack för att du tar ansvar för träning. Det är en viktig del av klubbens verksamhet.

För att det skall fungera väl behöver du tänka på följande:

### **Söndagar:**

*Målgrupp:* Hela klubben.

*Samling:* kl. 10. Du har frihet att välja typ av träning och plats. Om vi får fin vinter är det t.ex. lämpligt att förlägga träningen så att det både går att löp- och skidträna.

Gemensam samling för alla, start i grupper. Du skall säkra att alla har kommit tillbaka utan några olyckor.

Info: Senast tisdag veckan före, se till att plats, ditt namn som ansvarig och annan relevant info läggs in på hemsidans kalender (Per-Åke hjälper dig om du är osäker).

Efter träningen: om inte Per-Åke är på träningen, rapportera deltagarna till honom ([bladh88@gmail.com](mailto:bladh88@gmail.com))

### **Torsdagar:**

*Målgrupp:* Hela klubben men inte ungdomarna om de tränar inne (jäмна veckor och även många udda veckor)

*Samling:* Skolan kl. 18 med reflexväst och lyse. Planera löpträning på så sätt att deltagarna kan vika av efter olika längd och komma åter till skolan.

Efter träningen: Om Per-Åke inte är på träningen, rapportera deltagarna till honom ([bladh88@gmail.com](mailto:bladh88@gmail.com))

Deltag gärna i soppkvällen efteråt på Backa.