

Växjö löparklubbs tränings- och inspirationshelg

Hemma i Växjö 2022-11-18--20 med Funktionärsmiddag

Program

Fredag	17.15	AfterWork = Träningspass - Löprunda Samling Olympen LNU	(??)
	18:15	Dusch/Omklädning Olympen LNU, Slottsallén 23, 352 52 Växjö	
	18.45	Mingel och samling på M&M , J F Liedholms väg 17, 352 57 Växjö	(MG)
	19:00	Välkomna & Underhållning; Tävlingar/Quiz mm	(MG)
	19.30	Funktionärs-/medlemsmiddag	(AP)
Lördag	09:00	Samling/uppvärmning Växjö simhall/Actic	(AP)
	09.30	Växjösjön ParkRun 5 km	
	10.15	Eftersnack och Transport till Wellness Studio	
	10:45	Tabata	(MG)
	11.45	Ombyte, transport	
	12.15	Lättlunch soppa - EuroAccident, Bäckgatan 16, 352 31 Växjö	(MG)
	13:00	Föredrag: Martin Blom - Coaching ger bättre resultat	(RG)
	14.30	Fika	
	15.00	Transport till Ryggis (Norrastugan), Norremarksvägen 5, 352 45 Växjö	
	15.45	Vattenträning 45 min	(JL)
16.30	Ombyte och kvällen på var sitt håll?		
Söndag		Långpass - gruppindelad "Alla får sällskap" -	??
	07:30	upphämtning 210 min	(??)
	08.30	upphämtning 180 min	(AP?)
	09.30	upphämtning 120 min	(AP+??)
	10.00	upphämtning 90 min, Friskis?	(SJ+AP)
	11:30	Dusch Friskis + Transport	(AP)
	12:30	Brunch på Skåres	(FK)
		210 min ca 33 km	
		180 min ca 27 km	
		120 min ca 18 km	
	90 min ca 12 km		
