



Välkomna på höstträning med Äspereds IF Skidor

Nu är hösten här och med den drar skidträningen i Äspered igång! I väntan på snö och skidspår förbereder vi oss med kul och nyttig träning för alla - alltid utomhus.

Tisdagar kl 18.15-19.30

FAMILJETRÄNING

För vem? Barn från 6 år, ungdomar & vuxna

Vad? Intervall, styrka, koordination

Hur? Tillsammans och i grupper utefter förmåga

Var? ÄIF:s klubbstuga

Övrigt: Kom i träningskläder som tål lite tuffa tag, handskar & löpskor. Efter träningen serveras kvällsmat i klubbstugan. Duschmöjligheter finns.

Start 1/10

Lördagar kl 10-11

RULLSKIDOR & annat skoj

För vem? Du som vill köra & bli bättre på rullskidor, prova träning mer inriktat mot att bli en bättre skidåkare

Vad? Rullskidor, skidgång mm

Hur? Teknikträning på rullskidor blandat med fysträning

Var? Rullskidor: Borås Skidstadion. För övrig träning, se info för veckans träning

Start 12/10

Mer info publiceras löpande på www.asperedsif.se och i vår Facebook-grupp "Äspereds IF Skidor". Gå gärna med i den!

Varmt välkomna!

//Ledarna i Äspereds IF Skidor

Frågor? Ring/sms:a Helena Kullberg 0736-522916

Annat som händer:

- ✓ **Vallakurs** – för dig som vill lära dig grunderna!
- ✓ **Snöläger** – 3-5/1 på Billingen i Skövde!

