



PM

StOF Elitmiljö-träning och 15-16-träff

2020-01-11

Plats: Brantbrink. [Tullinge SK:s klubbstuga Brantbrink](#)

Tid: 10.00- 15.00 (ca)

Dagens program

	HD 15-16	Juniorer & Seniorer
Fm 10-12	<u>Terränganalys</u> SI-Bana i olika terrängtyper med analys efteråt i livelox var man tappar eller vinner tid jämfört med andra.	<u>Terränganalys</u> SI-Bana i olika terrängtyper med analys efteråt i livelox var man tappar eller vinner tid jämfört med andra.
12.00	Lunch	Lunch
13-15 (ca)	Föreläsning med Simon Hector om ol-analys	13.30 Ol-intervaller

Medtag

Kom ombytta för ol-träning. Duschgrejer och ombyte, GPS-klocka, SI-pinne. Definitionsficka om du vill ha lösa definitioner.

Juniorer/seniorer ska även ha träningskläder för eftermiddagspasset samt återhämtningsmål.

När du kommer på lördag anmäler dig med SI-pinnen till förmiddagspasset enligt:

Bana	Löpare
A: 4,2 km	D 15-16
B: 4,8 km	H 15-16
C: 5,6 km	H/D 17-18 och D 19-20
D: 7,4 km	H 19-20 och H/D 21

Kostnad: StOf fakturerar klubbarna i efterhand.

Kontroller:

Fm: Liten kontrollskärm + SI-enhet

Em: Rödvita snitslar

Specialkost

Om du ej angett i anmälan, maila Rikard Imark omgående.

Kontaktperson:

Helena Adebrant TMOK, tel: 0739-515669, mail: helena.adebrant@gmail.com

Rikard Imark TSK tel:0703 23 34 23 mail: rikard.imark@gmail.com

Välkomna!

Tumba Mälarhöjden OK & Tullinge SK