

PROGRAM

TRÄNINGSHELG MED FUNBEAT OCH OUTSIDE!

Fredag

18.00 Löpning för tillresta från Centralstation till Bromma (resväska transporteras med bil)

19.00–21.00 Middag på Mornington

21.00 Öppning

21.15 **MULTISPORT SOM LIVSSTIL**

Mikael Lindnord, multisportare

Lördag

07.00 Yoga

08.00–09.00 Frukost (ej dagspass)

09.00 **DET PERFEKTA LÖPSTEGET**

Malin Ewerlöf Krepp, löpare och friidrottare

10.00 **VAD DÅ BARFOTALÖPNING?**

Head2Foot

11.00 Löpträning: stegteknik med Ewerlöf; terrängintervaller med Svanebo; intervaller på asfalt med Björling

13.00 Lunch

14.00 **FUNKTIONELL TRÄNING**

Jose Nunez, expert på funktionell träning

14.45 **ATT MAXIMERA SIN TRÄNING**

Christer Skog, testansvarig på Sportsupportcenter och f.d. förbundskapten för längdlandslaget

15.30 Funktionell träning med Nunez i gymmet eller utomhus
Fystester med Christer Skog

18.00 Middag (ej dagspass)

19.00 **VÄGEN FRÅN VÄGGEN**

Clas Björling, triathlet och rekordhållare på Järnmannen

21.00 Kvällspaddling vid Pampas

Söndag

07.00 Yoga

08.00–09.00 Frukost (ej dagspass)

08.00 **ÄT RÄTT**

Marie Nordin, näringsfysiolog och bloggare på Outside

09.00 **LÄR DIG ANDAS**

Anders Olsson, forskare på Sorena

11.00 Löpträning: terräng med Svanebo; distanspass på asfalt med Björling; Funktionell träning med Nunez i gymmet eller utomhus
Fystester med Christer Skog

13.00 Lunch (ej dagspass)

14.00 **VÄLTRÄNAD LIVET UT**

Johan Luhr, stenhård klättrare och en av Sveriges mest vältränade doldisar 2010

15.00 Buss till Centralstation

Bra att veta:

TELEFONNUMMER

Glenn Mattsing: 0703-277616

Hotel Mornington: 08-50733200