



Träningsprogram för Bredaryds SOK vintern 2016-2017

Onsdagsträningar

Samling vid Bredaryds sporthall onsdagar kl. 17.55 ombytta för utomhusträning
Datum: 9/11, 16/11, 23/11, 30/11, 7/12, 14/12, 21/12 prisutdelning med lotterier och grötfest
11/1, 18/1, 25/1, 1/2, 8/2, (sportlovsuppehåll), 22/2, 1/3, 8/3, 15/3 avslutning och denna gång
samling vid klubbstugan kl 17.00

Grön grupp (yngre gruppen 8-10 år)

kl. 18.00-18.30 utomhusträning

kl. 18.30-19.30 inomhusträning

Röd grupp (äldre gruppen 11-16 år)

kl. 18.00-19.00 utomhusträning

kl. 19.00-20.00 inomhusträning

Juniorer och vuxna

Är hjärtligt välkomna att vara med på träningen på ungdomarnas villkor!

Vid skidföre åker alla som vill skidor. Kolla spårstatus på skidspår.se (länk finns på BSOK:s hemsida) Saknas skidor eller intresse för det ordnas löppass för er.

Glöm inte kläder för både inomhus och utomhusträning.

Använd reflexväst, mössa och vantar utomhus.

Zontävlingar på skidor samt ev andra skidaktiviteter meddelas senare

Besök gärna vår hemsida för nyheter och information: www.bsok.se

Ansvarig onsdagsträningar:

Mattias Gunnarsson 072-221 09 00

BSOK:s vinterledare för onsdagsträningarna

	<u>Grön grupp</u>		<u>Röd grupp:</u>
Mattias Gunnarsson	072-221 09 00	Stefan Svensson	072-722 93 18
Sofia Skörde	070-379 25 99	Per Sigvardsson	070-569 34 40
Katarina Östberg	070-698 80 95	Ina Skalberg	072-202 09 97
Carin Sommeled	070-690 22 64	Micael Elmblad	073-044 24 51
Martin Wennerholm	070-386 20 18	Stefan Johansson	072-164 98 68
Fredrik Eriksson	073-631 15 18	Håkan Auselius	070-601 43 95

Torsdagar 10/11-2/3 kl 18.00 är det Öppet Hus i klubbstugan. Löpträning där alla kan vara med. Dusch och fika efteråt för de som vill!

Uppehåll under julhelgerna.

Söndagar 4/12-5/3 kl. 10.00 är det gemensam löpträning, ofta med orienteringsinslag. Kan utgå från klubbstugan eller hemifrån någon klubbmedlem. Annonseras fortlöpande på hemsidan.

Uppehåll under julhelgerna.

Välkomna med på våra aktiviteter i vinter!