



Månadsträning i körning Våren 2012

Reviderad: 2012-01-29

Tränare: Erik Broms

Schema 5 feb

10.00 Anette Johansson - Tira
10.30 Anna Häggström - Nikolina, Hanna
11.00 Helen Gustavsson - Rubina
11.30 Helena Rosenskär – Iza

12.00 LUNCH

12.30 Katarina Edholm - Aslan 255
13.00 Verona Byström - Tummen
13.30 Helen Gustavsson - Peppson
14.00 Annika Westin – Fró

14.30 TEORI/INFORMATION

15.30 Anette Johansson - Tira
16.00 Anna Häggström - Nikolina, Hanna
16.30 Helen Gustavsson - Rubina
17.00 Helena Rosenskär – Iza

17.30 MIDDAG

18.00 Katarina Edholm - Aslan 255
18.30 Verona Byström - Tummen
19.00 Helen Gustavsson - Peppson
19.30 Annika Westin - Fró