



**Fredrika Bremergymnasiets Orienteringsakademi**  
**bjuder in till träff #1 2024**  
**Fredrika Bremergymnasiet den 21 januari 2024**

**Målgrupp**

Alla orienterare i Stockholm födda 2008 och 2009

**Samlingstid**

10.00

**Samlingsplats**

[Torvalla sporthall](#)

**Tema**

Löpstyrka - praktiskt och teoretiskt

**Klädsel**

Träningskläder och skor för inomhusaktivitet

**Program**

10.00 Samling ombytt för löpning inomhus

11.00 (ca) Dusch och ombyte

12.00 Lunch (sker på Fredrika Bremergymnasiet)

13.00 Teori kring löpstyrka

14.00 Avslutning

**Kontaktperson aktivitet**

Robert Wallsten [robert.wallsten@hanninge.se](mailto:robert.wallsten@hanninge.se)

**Anmälan**

[I Idrott Online senast den 14 januari 2024](#)

**Kontakt anmälan**

Per Forsberg, Stockholms OF [per.forsberg@sdfstockholm.se](mailto:per.forsberg@sdfstockholm.se)