

TRÄFF 2 – VIOLETT NIVÅ

BARA BRUNBILD

BJÖRNEN



START - SAMLING

Hälsa välkomna och närvarocheck.

TID: 5 min

1. CHECK IN

Samling som kombineras med genomgång av träffen.

TID: 5 min



2. BACKSTAFETT

Övning för att förstå höjdkurvor och träna backlöpning.

TID: 15 min

3. KURVBILDSBANA

Övning för att orientera efter "brunbilden".

TID: 45 min



4. KNÄKONTROLL

Skadeförebyggande styrkeövningar för knä och bål.

TID: 15 min

MÅL - CHECK OUT

Återsamling samt summering av dagen.

TID: 5 min

