

OK BÄVERN

Vinterträning på torsdagar

Första datumet är torsdag 12 januari

Träningen startar **kl 18.00 med löpträning** för alla i form av olika sorters intervaller på/omkring elljusspåret. Detta är en gemensam träning för både ungdomar och vuxna och alla får vara med oavsett om man vill springa snabbt eller ta det lite lugnare.

18.45 ska vi vara tillbaka vid idrottshallen för att hinna byta om till **inomhusträningen kl 19.00**. Vi delar hallen och har innebandy på ena sidan. På andra sidan har vi lekar, stafetter eller styrketräning för alla åldrar.

Även de som inte brukar vara med på träningar är särskilt välkomna! Så ta med er era föräldrar och syskon och kom och träna för att vara i form när tävlingssäsongen börjar.

/ OL-sektionen & Ungdomssektionen