

# Hårt satsande motionärer

## distanskurs med 3 helgträffar våren 2010



Du får vid varje träff olika såväl praktiska som teoretiska uppgifter att jobba med på hemmaplan. Vi tar sedan upp våra erfarenheter och reflektioner vid nästkommande träff. Förutom skolans egna lärare har vi också engagerat mycket skickliga och erfarna gästinstruktörer inom olika områden. Det blir många träningspass och en hel del teori!

Kostnad för mat, logi och material för 3 träffar

dubbelrum 2750 kr, utan boende 2100 kr, hyra av sänglinne 75 kr/tillfälle

### 23/1-24/1

Tester (kondition, styrka, rörlighet)  
Kost för uthållighetsidrottare  
Träningsplanering  
Idrottsskador  
Massage ben  
Löpning  
A & F & TL

### 13/3-14/3

Kostuppladdning  
Löpning  
Mental träning  
Simning  
Masage nacke, axel,  
rygg  
A & F & TL

### 17/4-18/4

Tester (kondition,  
styrka, rörlighet)  
Träningsplanering  
Simning  
Löpning  
A & F & TL

för mer information kontakta

Conny Jansson

073-029 16 88 [conny.malung@spray.se](mailto:conny.malung@spray.se)

sista ansökningsdag 18 december

# malungs folkhögskola

malungsfolkhogskola.com tel 0280 14300

