

Hej

v.36-37

1 pass/ vecka - egen träning.

Eleven skickar till mej tydlig beskrivning på var, när och hur passet utförts.

Redogör för vilka styrkor och svagheter du upplever att du har. Ex jag är stark i mage men svag i ben.

v.38

tisdag 17:e september kl 8.30-9.30 fysträning på Idrottens Hus i latletverkstan som nu bedivs av Z-Fitness. Alla elever kommer dit. Där får ni vara själva tillsammans och ni kommer att få ett pass som leds av PT Iteb Zitouni. D.v.s. Gymmet är bokat endast för ridsport.

Efter passet får ni med er ett utskrivet dokument med övningar att träna på.

v.39

Fysträning på campen med "kapten Wanning" ☺. Fokus på samarbetsövningar.

v. 40

Egen träning efter utefter de övningar ni fått den 17:e september. Använd gärna gymmet på celsius.

Eleven skickar till mej tydlig beskrivning på var, när och hur passet utförts.

Redogör för vilka styrkor och svagheter du upplever att du har. Ex jag är stark i mage men svag i ben.

Fortsatt upplägg kommer att meddelas på campen i v.39.

Träna nu noga.

Titta gärna på youtub klippet

[http://www.youtube.com/watch?v=m0C8NNIly\\_zc](http://www.youtube.com/watch?v=m0C8NNIly_zc)

God träning önskas/Lotta