**Fysträning för U16 med Niclas Lundgren, sommaren 2016.**

Här kommer datum för de träningstillfällen som Niclas Lundgren från Fjällgymnasiet/Valfjället/Karlstad kommer att vara ansvarig i sommar.

Dessa träningstillfällen är till för de värmländska U16+ åkare (-02 och äldre) som är villiga att ta i och lära sig mer om fysträning för alpin åkning!

Följande datum gäller:

12 juni

3 juli

17 juli

31 juli

14 aug

Vid varje tillfälle får de aktiva ett fjortondagars schema med sig hem att träna efter till nästa tillfälle om de vill.

Mer info om resp. tillfälle meddelas senare men prel. tider är 10.00-16.00 vid varje tillfälle.

/Värmlands Alpina