

# Program för Hestra IF:s barmarksläger 24-25/11

## Seniorgruppen

### Lördag 24/11. Samling Hestrastugan 08.30

Pass 1: A1 Löpning 120 min

Lunch 11.30

Genomgång av konstsnöanläggning 12.15

Pass 2: A3- 4 x 20 min med 5 min vila. Uppvärmning 10-15 min.  
Laktat mätning för att lita på rätt laktatnivå och ett förhållande till pulsen.

### Söndag 25/11, samling 09.00 Hestrastugan

Rullskidor A1 180-240 min

Glöm inte pulsklocka, rullskidor, joggingskor och vätskebalje.

Vi ses den på lördag  
Jan Flodin  
070-861 02 01