

Träningsläger 2019 - Riccione, Italien



Påsklovsveckan (lördag 13 april – torsdag 18 april) reste 12 aktiva och tre ledare från Falkenbergs IK till Riccione på den italienska ostkusten.

Deltog gjorde

Främre raden: Michell Jovic, John Störby, Svante Einarsson, Oliver El-Haddad

Stående: Emma Broberg, Nora Litsjö, Wilma Andersson, Thea Karlsson, Fanny Andersson, Thelma Holgersson, Emilia Wenåker, Emma Lundin

Ledare: Jan-Olof Johansson, Carl-Henrik Karlsson, Lars Egerstad

Lördag 13 april: Samling vid Fbg IP kl 13:00. Därifrån buss till Köpenhamn (Kastrup) för flyg till Bologna, Italien. Transfer till hotellet, och dagen avslutades med sen kvällsmat.



Söndag 14 april: Gemensam frukost 08:00. Därefter promenad till arenan. Ett träningspass på förmiddagen och ett på eftermiddagen. Kvällen avslutades med aktivitet som Thea och Wilma arrangerade. Väldigt uppskattad av alla.

Måndag 15 april:

Löpargruppen fick sovmorgon och började träningspasset 8.30 med 40 min löpning på stranden. Övriga hade träningspass kl 10.30. Efter lunch, var det lite fritid innan ett utbildningspass om mental träning och självkänsla. Eftermiddagsträningen var både sprintträning och hoppträning. Kvällsaktivitet med Fanny och Nora

Tisdag 16-april:

Endast ett förmiddagspass på stranden innan frukost. Större delen av gruppen sprang 2km och Fanny sprang 1mil, hejaheja 🏃. Eftermiddagen var fria aktiviteter!

Onsdag 17 april

Dagen började med ett lätt träningspass på arenan. Många hade träningsvärk från måndagens hårda hoppstyrka. Eftermiddagspasset innebar löptekniken. Uppvärmning med Lars, därefter löpning på gräs. Dagen avslutades på bästa sätt med en rolig kvällsaktivitet som Emma B, Emilia, Emma L, Thelma hade planerat.

Torsdag (skärtorsdag) – Fredag (långfredag) 18-19 april

Sista dagen på "Blåkulla" blev en dag att minnas...

Ett bra förmiddagspass! Eftermiddag med gruppdiskussioner och därefter promenad till eftermiddagspasset. En veckas träning gav sig oxå till känna med kramp i ben och fötter hos de aktiva. Kvällen avslutade med musik-quiz sammansatt av Svante och Oliver.

Långfredagen inleddes med avslutande träningspass på stranden, därefter dusch, frukost, utcheckning och väntan på buss till Bologna och flyget hem mot Köpenhamn.



En kul upplevelse fylld med träning, skratt och glädje! 😊
/Ledarna