

Lidingö Inspiration Day
4 September 2010
9:30 – 16:00

Gymnastik & Idrottshögskolan,
Lidingövägen 1.

Lunch: Vitamin Water, morotssoppa med ingefära, chili och lime (gluten/laktosfri).
Bröd från Riddarbageriet, brieost. Handgjorda energikakor till fikat.

Ta med: Träningskläder & skor för inom & utomhusbruk

Extra: Maxim ger alla deltagare 1 gel att testa på nästkommande långpass



9:40 – 9:55	Introduktion Välkommen	<i>Rubin McRae</i>	Hörsalen
10:00 – 10:45	Föreläsning Tävlingstaktik	<i>Malin Ewerlöf-Krepp</i>	Hörsalen
10:45 – 11:15	Fika		GS2
11:15 – 12:00	Föreläsning "Utmaningen"	<i>Klas Kronaas</i>	Hörsalen
12:00 – 12:45	Lunch		GS2
12:45 – 13:30	Föreläsning Livet som löpare	<i>Mustafa Mohamed</i>	Hörsalen
13:45 – 14:45	Träning Funktionell styrka & rörlighet för löpare	<i>Jose Nunez</i>	GS2
14:45 – 15:45	Löpning Joggrunda	<i>Mustafa & Rubin</i>	Lilljanskogen
15:45 – 16:00	Wrap-up		

