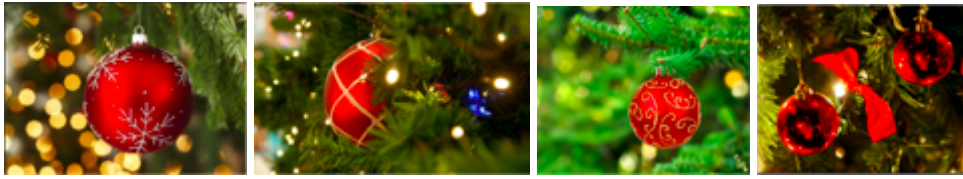




# LANDEHOF



## OK Landehofs Jul (tränings)kalender 2020

### Lucka 4. Back-packing

Första fredagen i december. Dags att plocka fram en lagom stor ryggsäck, packa den tung och släng upp på ryggen. Med stavar i handen tar du dig till en backe, gärna i skogen och utanför stigen-ju vildare desto större äventyr och bättre träning. Faller mörkret- ta med en pannlampa.

**I backen:** Använd dina stavar och gå med raska-spänstiga steg uppför och lugnare utför. Minst 6 upprepningar. Backens längd avgör tiden, 20-40 minuter.

**Coachens tips:** I ryggsäckens topplock packar du ned din belöning- gärna en chokladkaka. Tänk på att ju tyngre den är- desto bättre träning.



Tagga din träning och belöning på  
landehofjul2020

**Bra kämpat - nu är du värd en go dusch  
och en lugn stund i soffan.**

**God jul önskar OK Landehof Skidor**