

## Öppet Vatten -Träningsgrupp

Tisdag den 16 oktober startar KSS upp en träningsgrupp för vuxna med simträning en gång i veckan. Höstens träning fokuserar på fortsatt crawlutveckling och längre konditionsserier med fokus på Öppet Vatten och Swimrun (träningen bedrivs inomhus).

För att träna med denna grupp behöver du vara 16 år och kunna simma minst 400 m crawl utan att stanna. I övrigt anpassar vi träningen till våra olika nivåer. För att få kvalité i träningen begränsar vi antalet deltagare till 10 personer. Först till kvarn...

Du är välkommen att prova på tisdag 16 oktober klockan 20.00.

Anmälan och frågor: Karoline Sjölander, ansvarig Öppet Vatten: [Karoline.sjolander@gmail.com](mailto:Karoline.sjolander@gmail.com)

**När:** tisdagar 20.00-21.30

**Var:** Sundsta simhall

**Aktivitet startar:** tisdag 16 oktober 2018 (v.42)

**Aktivitet slutar:** tisdag 11 december 2018 (v. 50)

**Kostnad:** 800 kr (träningsavgift samt medlemskap KSS)

**Deltagare:** Max 10 personer

