



Välkomna till en föreläsning av  
**Madeleine Fridlund**  
närmare presentation, se [här](#).

- *Första delen av en kombinerad serie om träning för uthållighet och hållbarhet, i samarbete med Ung Galopp!*

Föredragets innehåll:

**Konditionsträning av häst**

**Hur tränar du upp hästens kondition?**

**Uthållighetsträning jämfört med snabbhetsträning.**

**Träning med pulsmätare.**

**Hur mäter du konditionsförbättring?**

**Hur vet du att du tränar på rätt nivå?**

**Tid för åhörarnas frågor.**

**RRKK-ungdomar upp till 25 år: gratis inträde,**

**vuxna samt icke medlemmar: 50 kr.**

**Fika finns att köpa på plats.**

Plats: Skederids skola **tisdagen den 12/4 kl 19.00.**

Anmäl ditt deltagande till [adriana.graucob@telia.com](mailto:adriana.graucob@telia.com) eller SMS:a på 070-755 24 87.

**Del två i serien:**

Plastic Wonderkurs på Täby Galopp. Ledare: Cecilia Gråberg.

Testa din egen balans på den automatiska galopphesten.

Begränsat antal platser – först till kvarn!

**Del tre:**

För de som deltagit i bägge föregående delarna så sponsrar Galoppsporten första banträningen på Täby Galopp **GRATIS** (ordinarie pris: 100 kr).

Datum och tid för del två och tre meddelas senare.

Välkomna!!!

*/Roslagens Rid- och Körklubb*

