

Program SVEMO Topp & Talang, 19-20 mars 2010

Totalt: 10 förare

Fredag 19 mars

- 10:45 Gemensam samling, Bosöns idrottshall/vaktmästarbåset
- 11:00-15:00 VO2, RF – Tobias
- 11:15-15:15 Styrketräning/teknikpass RF – Pierre

Lördag 20 mars

- 09:00-12:00 Fysprofilen RF – Pierre
- 12:00 Lunch
- 13:00-15:00 Pulsbaserad konditionsträning RF - Pierre
- Ca 15:30 Avslutning

