

Program SVEMO Topp & Talang, 5-7 mars 2010**Fredag 5 mars**

- 09:45 Gemensam samling i receptionen på Bosön
- 10:00-16:00 VO2, RF – Tobias
- 10:00-14:00 Funktionella styrketester för power RF – Pierre, Danielle

Lördag 6 mars

- 09:00-12:00 Fysprofilen SVEMO – Marie
- 13:00-17:00 Teori: Näringslära, kostregistrering SVEMO - Marie
- 17:00 Middag
- 18:00-21:00 Individuella samtal SVEMO – Marie
- 21:00 Kvällsmål

Söndag 7 mars

- 08:00-08:45 Individuella samtal SVEMO – Marie
- 09:00-12:00 Explosiv styrka, steg 2 RF – Pierre, Danielle
- 12:00 Lunch
- 13:00 Feedback av förarnas fysprofil samt fortsatt träningsplanering och
utvärdering av uppbyggnadsperiod SVEMO - Marie
- ca 15:00 Avslutning

