

Träningsprogram Bredareds IF hösten 2025

Ungdomsträning för 10-16 år

Torsdagar – för alla medlemmar i Bredareds IF

Träningen fokuserar på **kondition och styrka**. Vi varvar mellan att vara **ute två veckor** och **inne en vecka**, och följer det upplägget hela vintern fram till mars.

Efter träningen finns möjlighet att **duscha och äta kvällsmat till självkostnadspris**.

Övriga träningsmöjligheter

Utöver klubbträningarna på torsdagar erbjuds även:

- **Styrkegympa** på måndagar
- **Inomhusintervaller** (i orienteringens regi) på fredagar

Matansvar

Fördelningen av matansvar bygger på de ungdomar som brukar äta regelbundet. Det här är en fantastisk gemenskap – men för att allt ska fungera behöver vi **föräldrar hjälpas åt ideellt** med matlagningen. Om alla bidrar blir det bara **några få tillfällen per person**.

Cirka **40–60 personer äter varje torsdag**, och maten behöver inte vara avancerad. Här är några **enkla rätter** som funkar bra:

Köttbullar och makaroner, Färdig potatisgratäng och kallrökt kött, Gulaschsoppa (t.ex. Findus) och bröd, Kebab i bröd, Pasta och korv, Hamburgare, Risgrynsgröt och smörgås, Yoghurt och mackor. Ni väljer fritt.

Om du inte kan på din tilldelade dag, försök i första hand **byta med någon annan**. Om det inte går – **hör av dig till oss**.

Varmt välkommen till en höst fylld av gemenskap och rörelseglädje!

/ Linda

 070-361 53 80

vecka 42

Måndag Styrketräning 18.00

Torsdag Klubbträning gemensam för fotboll och orientering samling 18.00

Klockaregården UTE

Tema: styrka och kondition

Matansvarig: Rönnqvist

Fredag 17/10 Inomhusintervaller samling 17.00 Plats: Ryahallen.

vecka 43

Måndag Styrketräning samling 18.00

Torsdag Klubbträning gemensam för fotboll och orientering samling 18.00

Klockaregården UTE

Tema: styrka och kondition

Matansvarig: Nero

Fredag Inomhusintervaller samling 17.00 Plats: Ryahallen.

vecka 44

Måndag Styrketräning samling 18.00

Lovledig

Torsdag: återkommer om ev träning

Fredag 31/10 Inomhusintervaller samling 17.00 Plats: Ryahallen.

vecka 45

Måndag Styrketräning samling 18.00

Torsdag Klubbträning gemensam för fotboll och orientering samling 18.00 Idrottshallen

INNE

Tema: styrka och kondition

Matansvarig: Gustavsson

vecka 46

Måndag Styrketräning samling 18.00

Torsdag Klubbträning gemensam för fotboll och orientering samling 18.00

Klockaregården UTE

Tema: styrka och kondition

Matansvarig: Alvina/Agnes/Jonathan

Fredag Inomhusintervaller samling 17.00 Plats: Ryahallen.

vecka 47

Måndag Styrketräning samling 18.00

Torsdag Klubbträning gemensam för fotboll och orientering samling 18.00

Klockaregården UTE

Tema: styrka och kondition

Matansvarig: Lehtola/Svantesson

Fredag Inomhusintervaller samling 17.00 Plats: Ryahallen.

vecka 48

Måndag Styrketräning samling 18.00

Torsdag Klubbträning gemensam för fotboll och orientering samling 18.00

Idrottshallen INNE

Tema: styrka och kondition

Matansvarig: Heinerud

Fredag Inomhusintervaller samling 17.00 Plats: Ryahallen.

vecka 49

Måndag Styrketräning samling 18.00

Torsdag Klubbträning gemensam för fotboll och orientering samling 18.00
Klockaregården UTE
Tema: styrka och kondition

Matansvarig: Elsa Andersson

Fredag Inomhusintervaller samling 17.00 Plats: Ryahallen.

vecka 50

Måndag Styrketräning samling 18.00

Torsdag Klubbträning gemensam för fotboll och orientering samling 18.00
Klockaregården UTE
Tema: styrka och kondition

Matansvarig: Lundgren

Fredag Inomhusintervaller samling 17.00 Plats: Ryahallen.

vecka 51

Måndag Styrketräning samling 18.00

Torsdag Klubbträning gemensam för fotboll och orientering samling 18.00
Idrotshallen INNE
Tema: styrka och kondition

Matansvarig: Ahlström/Hernandez

Fredag Inomhusintervaller samling 17.00 Plats: Ryahallen.