

## Sammanställning - utvärdering av träningstillfällen under 2007-2008

### Mässan

Bra	Dåligt	Målsättning för 2007-2008
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uppvärmning utomhus, samma runda</li> <li>• Löpskolning</li> <li>• Tydligt ledarskap - samma ledare</li> <li>• Ett fåtal träningsalternativ</li> <li>• Bra uppföljning</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Luften</li> <li>• Skaderisk</li> <li>• Styrketräning, "ambitionen"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uppvärmning utomhus, samma runda, inritad på karta. "Avspring" 19.00</li> <li>• Särskild träning för ungdomar med ansvarig tränare. Tydliga regler</li> <li>• Tydligt program med angivet syfte</li> <li>• Några få träningsalternativ som alternerar</li> <li>• Testlopp (3 st)</li> </ul>

### Torsdagar

Bra	Dåligt	Målsättning för 2007-2008
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Klubbstugan, socialt</li> <li>• Enkelt att planera, ett fåtal som planerar</li> <li>• Skogslöpning</li> <li>• Bergman´s banor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Okontinuerligt</li> <li>• Oplanerat</li> <li>• Lite skogslöpning</li> <li>• Springer olika banor</li> <li>• Lätt att "sabotera"</li> <li>• Tid - passa tiden!</li> <li>• Kartor saknas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distans 45-90 minuter, på sin nivå</li> <li>• Klubbträning</li> <li>• Få träningsalternativ (3-4 st)</li> <li>• Löparskor</li> <li>• Ingen pannlampa</li> <li>• Kartor i klubbstugan</li> <li>• Fler deltagare på träningarna</li> <li>• Gemensam uppvärmning</li> </ul>

### Helgträningar

Bra	Dåligt	Målsättning för 2007-2008
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Springer olika långt</li> <li>• Öppen träning för alla</li> <li>• Distans i skog</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• För tidig start på dagen</li> <li>• Samåkning fungerar inte</li> <li>• Bristfällig information</li> <li>• Dålig uppslutning</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distansträning i skog</li> <li>• Träning för alla</li> <li>• Karta</li> <li>• Ett fåtal ansvariga (3-4 st)</li> <li>• Samling 10.00</li> <li>• Samlingsplats, samåkning</li> <li>• Blänkare läggs ut på pladdret</li> <li>• Vid snö - skidåkning</li> </ul>