



Samarbete med Strong Rider – Träningskoncept för ryttare.

Linköpings Fältrittklubb har beviljats projektstöd från RF SISU för samarbete med Strong Rider, som är ett träningskoncept framtaget för alla typer av ryttare, oavsett nivå.

Med stöd av Strong Rider vill vi introducera styrketräning/funktionell träning till våra medlemmar som ett komplement till ridningen. Syftet är att förmedla och öka förståelsen för vilken betydelse en god kroppskontroll och fysik har för ryttaren vid ridningen, att få ett hållbart tränande samt att öka förståelsen för att ryttare är idrottare.

Med samarbetet vill vi också skapa fler aktiviteter utöver ridningen, för att sprida glädje, trygghet, välbefinnande och gemenskap.

Vi genomför detta tillsammans med ridskolan/HSOAB under ca ett år. Det kommer genomföras fyra clinics och två fyspass. De fyra clinicsen och två fyspassen är öppna och gratis för alla som är medlemmar i Linköpings Fältrittklubb. Håll utkik på sociala medier!

Vi startar upp med en Clinic den 12 december kl. 18:00 på Smedstad Ridsportcenter, där Linda Hemmingsson från Strong Rider presenterar samarbetet och håller i träning för deltagarna. Anmäl dig direkt!

För mer information om Strong Rider, gå in på instagram och/eller facebook @strongrider.se

Du anmäler dig till clinics och fyspass i [Hippocrates](https://www.hippocrates.se) eller till evenemang@linkopingsfaltrittklubb.se