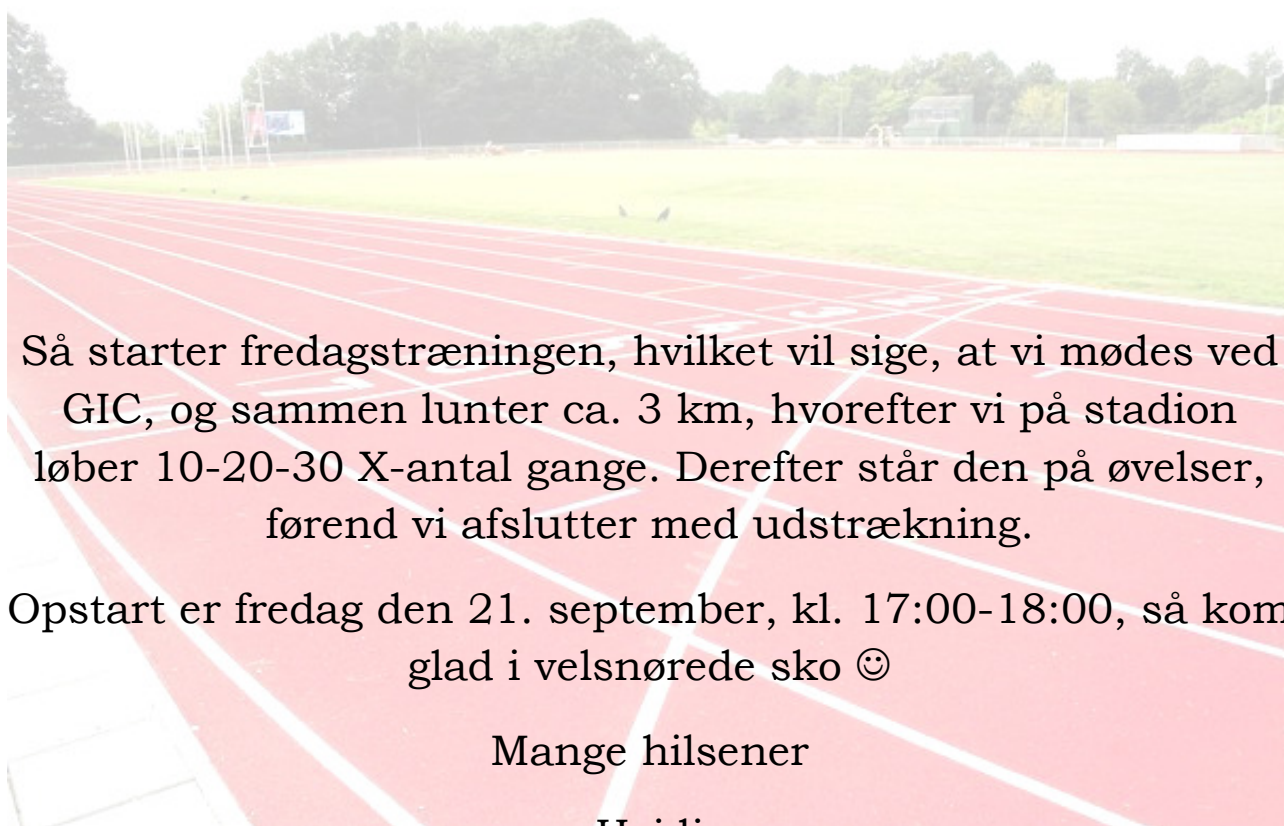


# FREDAGSTRÆNING



Så starter fredagstræningen, hvilket vil sige, at vi mødes ved GIC, og sammen lunter ca. 3 km, hvorefter vi på stadion løber 10-20-30 X-antal gange. Derefter står den på øvelser, førend vi afslutter med udstrækning.

Opstart er fredag den 21. september, kl. 17:00-18:00, så kom glad i velsnørede sko ☺

Mange hilsener

Heidi