


# FREDAGSTRÆNING



Betyder, at vi mødes, og sammen lunter ca. 3 km, hvorefter vi retur på stadion løber forskellige former for intervaller. Derefter står den på diverse former for øvelser, førend vi afslutter med udstrækning.

Mødested: GIC, fredag kl. 17:00-18:30.

Kom glad i velsnørede sko

Mange hilsener

Heidi