


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

Kontakt: Heidi@grevetrim.dk eller tjek holdets Facebook:
<https://www.facebook.com/groups/344527469619526>