

TRÄNINGSTIDER AUGUSTI 2019

v. 32	A+TR	C	D	E
Mån 5/8	17:00-18:40 Land 16:30	17:00-18:40 Land 16:30	17:00-18:40 Land 16:30	
Tis 6/8	17:00-18:40 Land 16:30	17:00-18:40 Land 16:30	17:00-18:40 Land 16:30	
Ons 7/8	17:00-18:40 Land 16:30	17:00-18:40 Land 16:30	17:00-18:40 Land 16:30	
Tors 8/8	17:00-18:40 Land 16:30	17:00-18:40 Land 16:30	17:00-18:40 Land 16:30	
Sön 11/8	Stenungsundssimmet, Tallbo badplats. Separat anmälan krävs. Se www.stenungsundssimmet.se			
v. 33	A+TR	C	D	E
Mån 12/8	17:00-18:40 Löpning 16:00	17:00-18:40 Löpning 16:00	17:00-18:40 Löpning 16:00	15:45-17:10 Duscha innan
Tis 13/8	17:00-18:40 Land 16:30	17:00-18:40 Land 16:30	17:00-18:40 Land 16:30	15:45-17:10 Duscha innan
Ons 14/8	17:00-18:40 Land 16:30	17:00-18:40 Land 16:30	17:00-18:40 Land 16:30	15:45-17:10 Duscha innan
Tors 15/8	17:00-18:40 Löpning 16:00	17:00-18:40 Löpning 16:00	17:00-18:40 Löpning 16:00	15:45-17:10 Duscha innan
v. 34	A+TR	C	D	E
Mån 19/8	17:00-18:40 Löpning 16:00	17:00-18:40 Löpning 16:00	17:00-18:40 Löpning 16:00	15:45-17:10 Duscha innan
Tis 20/8	17:00-18:40 Land 16:30	17:00-18:40 Land 16:30	17:00-18:40 Land 16:30	15:45-17:10 Duscha innan
Ons 21/8	17:00-18:40 Land 16:30	17:00-18:40 Land 16:30	17:00-18:40 Land 16:30	15:45-17:10 Duscha innan
Tors 22/8	17:00-18:40 Löpning 16:00	17:00-18:40 Löpning 16:00	17:00-18:40 Löpning 16:00	15:45-17:10 Duscha innan

Tiderna ovan inkluderar uppvärmning och stretch. Man tar alltid med sig vattenflaska till träningen samt återhämtningsmål att äta efteråt (tex. en banan eller liknande ej godis).

Vid löpträning på måndagar och torsdagar v. 33+34 för grupp A-D skall bra löpskor tas med samt kläder för väder. Dessa dagar träffas vi utanför badets entré kl. 16:00

Från och med Måndag 26e augusti kör ordinarie träningstider igång