



Gränslös träningsdag 24/1

FK Göingarna inbjuder till en träningsdag tillsammans med gränslöstklubbarna.

På förmiddagen blir det långdistans-OL med gemensam start kl. 10:00. Flera olika banor finns att välja på.

Syftet är att man springer tillsammans i ett långsamt tempo med de som är jämbördiga i tempo o kondition.

Det finns även möjlighet att få massage för de som önskar det istället på fm.

Efter träningen blir det lunch.

Ca 13:00 blir det föreläsning om massage och dess fördelar.

Det blir mycket praktisk visning och tips på hur man förebygger skador.

Föreläsningen hålls av Kerstin Larsson o Staffan Jönsson.

Anmälan senast 21/1 på eventor (inkludera närtävlingar)

Eller till 044.60725@telia.com



VÄLKOMNA

