



Löpträning

Barmarksträning

För skidåkare och löpare

Startar onsdagen den 2 oktober kl. 18:30 vid Almesåsens motionsanläggning, Ryda.

Varierande intervallträning.

Bra träning för **kondition och snabbhet.**

Vi springer på elljuspåret och har även inslag av styrkeövningar. Total träningstid är ca 90 min.

Träningen leds av Lars Alärd och Andreas Branell

Gemensam fika efter träningen varannan vecka med start den 9 oktober.

Träning och fika är gratis förutsatt medlemskap i Ryda SK eller 20 kr per tillfälle.

Ta med en kompis och kom!

Info: Andreas Branell tel: 073-0219877

Ryda Skidklubb
Skidsektionen

Man bör klara att springa två kilometer i sträck, och kunna anpassa passet efter sin egen löpförmåga.