

Sweden Runners Trelleborg

Onsdagar kl 18.00

V 21. Östervångsparken

V 22. Flaningen

V 23. Albäck samt extrapass den 9/6 på Östervångsstadion

V 24. Östervångsparken

V 25. Östervångsstadion

V 26. Dalabadet (samling vid bryggan nedanför restaurangen)

V 27. Albäck

V 28. Östervångsparken

V 29. Dalabadet

Vecka 30-34 tar vi sommarlov, dock är det inte omöjligt det dyker upp något spontant :)

Under alla pass förekommer löpskolningsövningar och tips om hur man springer så energisnålt som möjligt. Under vissa pass lägger vi in övningar för spänst/lätthet i loppsteget och styrkeövningar.