

KOM I FORM MED

VINTERTRÆNINGSPREMIEREN "

TIRSDAG D. 24. OKTOBER 2022

MØDESTED: Stændertorvet

TID: Fælles start kl 18:10 - MiniORK starter kl 17:30

Den mørke tid står for døren og klubtræning foregår fra nu af med pandelampe. Det markerer vi på med en postudsætningsstafet for 2-mands hold. Holdene sammensættes yngst-ældst, næstyngst-næstældst osv. Ved startsignalet løber A ud til post 1 og anbringer holdets stafet (en refleks med holdnavn) og vender tilbage til start. B løber derefter ud til post 1 og flytter holdets stafet til post 2, hvorefter B løber til start og sender A afsted til post 2 - osv. osv.

For at løberen ved start kan holde varmen gennemføres øvelser fra vintergymnastikprogrammet i ventetiden.

Hver løber skal tilbagelægge ca 2.5 km. Af hensyn til deltagernes utrænede kroppe er alle 8 poster i umiddelbar nærhed af Stændertorvet.

Til MiniORK er der en traditionel o-bane.

Tilmelding [her](#) - der er dog ekstra kort.

Vi ses

MICHAEL

Medbring: Pandelampe (stor eller lille), liggeunderlag



**HUSK HELE
VINTEREN:
TIRSDAGSTRÆNING,
NATCUP OG VTR-LØB!**