

Lakeuden juoksutalli järjestää vuotuiset kestävyysjuoksun VÄLIPÄIVÄRÄHINÄT Seinäjoella ti 29.12

Alustava ohjelma:

klo 10.00 kokoontuminen bullerintien hallilla Seinäjoella.

Lyhyt lenkki ulkona -> halliin juoksutekniikka+ voima+ nopeus.

klo 12-13 sapuskaa Seinäjoella

klo 15.30 mäkiharjoitus tai vauhtikestävyyslenkki.

päälle sauna+ uinti Tanelirannan avantouintipaikalla klo 17-19.00

Ohjelma tarkentuu kun osallistujamäärä selviää.

Ilmoittautuminen viimeistään ma 28.12.15

- Jukka Raittinen, raittinenj@gmail.com tai

- Mikko Kuivinen 044-3470914

Tervetuloa jokaanen kestävyysjuoksusta innostunut!