Löpning - Morgonpass

Vi ska testa att köra 5 st. morgonpass á 40-45 min framöver.

**Start på den lediga torsdagen 29 maj (Kristi Himmelsfärdsdag).**

**Observera tiden denna dag som är något senare än de andra torsdagarna p.g.a. att de flesta är lediga.**

Passen innebär uppvärmning och nån typ av backträning/kortare tempo pass. Tillräckligt kort för att man ska kunna köra på tom mage eller med ytterst lite frukost innan. Alla kan hänga med, man kör sin egen fart.

De fem torsdagarna är:

29 maj kl. 08.00 (Kristi Himmelsfärdsdag)

 5 juni kl. 06:30

12 juni kl. 06:30

19 juni kl. 06:30

26 juni kl. 06.30

Samling vid parkeringen Nobelspåret som vanligt.

Välkomna!Moa