



Träning Hulistugan 2016-05-31

Slå en Korpare (eller flera)

Idag samkörning med Korpen som Valmet arrangerar.
Samma banor och Sportldent används, samt riktiga skärmar.

Försök köra på med lite mer tempo på stigar och sedan springa lite lugnare in mot kontroll för att undvika missar.

Bra för löpteknik och psyke att kunna tempoväxla och ej köra samma tempo hela tiden. Testa ! Jo, TESTA !

Som vi brukar säga, vill man kunna springa fort på tävling så måste man ibland träna på att springa fort.

Banor finns 3 st, 4,7 km, 3,4 km och en lätt (för lätt) 3,0 km.

Skriv upp er på deltagarlistan.

Lycka till !