



friddrott från Ljungskile



Välkomna till Hälles utvecklingsgrupp i Göteborg!

Är du sugen på att ta nästa steg som löpare? Nu startar Hälle IF en utvecklingsgrupp i Göteborg med start 18 augusti.

Gruppen vänder sig till elitmotionärer, löpare som vill ta nästa steg i sin löparkarriär, eller f.d. elitlöpare som fortfarande vill träna på en hög nivå, men även traillöpare och triathleter. Det är också en del Hällelöpare som bor i Göteborg med omnejd och som vill träna mer i grupp på veckobasis, både socialt och för att utbyta erfarenhet.

De gemensamma passen kommer att vara på tisdagar och torsdagar klockan 17:45 med fokus på intervall och tröskelpass.

Första passet kommer att äga rum tisdagen den 18 augusti.

Träningsprogrammet och träningsupplägg kommer att läggas upp i Facebookgruppen nedan:

<https://www.facebook.com/groups/328529975160407/>

Kontakta Joel Cederholm eller Benjamin Åberg för mer info.

Joel: 0709-52 6308 eller joel.cederholm@gmail.com

Benjamin: 0736-77 2112 eller

benjamin.aberg@outlook.com

www.facebook.com/halleiflopning

