



Träning vecka 33 för T1 och T2

Hej!

Den 12-18, Augusti (v.33) har vi träning på följande tider.

Träning på Lundbybadet utomhus:

Tisdag och Torsdag mellan 18.00- 20.00. Vi startar uppvärmningen strax efter 18.00 och börjar simma 18:30.

Uppvärmningen har vi för att vara varma när vi hoppar i bassängen. Tag därför med gympaskor och kläder för detta, samt en plastpåse att ha väskan i utifall det börjar att regna.

På onsdagen springer vi i Skatås 2,5- 5 km. Samling vid Skatås motionscentral vid 18:00.

Söndagsträningen förlägger vi till Delsjön där

Göteborgssimmet simmas. Antingen simmar man eller så är man med och hjälper till.

En inbjudan har gått ut för gemensam grillfest efteråt för de som hjälper till. Kontakta supportergruppen om ni har några frågor eller kontakta kansliet.

Väl mött på träningarna !!

Julia och Ylva