

Løbevejledning

Dette gavebevis giver et 3 timers vejledningsforløb inkl. praktiske øvelser

Indhold

Målsætning
Træningsplan – ideer
Praktiske øvelser – opvarmning
Praktiske øvelser – løbeteknik
Praktiske øvelser – inspiration til intervaløvelser
Andre temaer efter ønske

Med venlig hilsen

Søren H. Mikkelsen

Seriøs og Specifik Træning
Tranebovej 35
8723 Løsning
Tlf. 29216371

www.seriøsogspecifiktræning.dk

Gavebeviset skal være indløst inden 1. juni 2013

