

Långpass vintern 2019-2020

24/11-23/3

Gruppindelning

- 2 timmar väg
- 90 minuter skog (stig och obanat)
- 50 minuter skog (stig och obanat)

Ledare

- se bifogat schema

Träningsfilosofi

- Gruppen skall hållas ihop
- Distanslöpning i jämn fart, ”snacktempo”
- Vätskepaus var 30e minut, egna vätskebalten

Övrigt

- Samlingsplats enligt bifogat schema kl. 10.00.

