

Träningar

Träna med Korpen! OBS NYTT DATUM

Lars Diechle, erfaren tränare för både ungdom och elit, kommer att köra en serie korpträningar i höst med inriktning både på löpskolning och på de teknikgrenar vi har i Korpen.

Som en liten aptitretare erbjuder han en miniserie på två träningar i maj, som dessutom är avgiftsfria, men kräver föransökan. Upplägget är: grundläggande övningar i löpteknik och sprint samt i några teknikgrenar: höjdhopp, tresteg, kula och diskus.

Lars har varit tränare i SAIK, IFK Göteborg och Ullevi och är själv aktiv veteranfriidrottare och korpåre sedan flera år.

Träningarna äger rum på Slottsskogsvallen och beräknas ta ca 90 minuter per gång.

Träningsdatum:

Söndagen den 8 maj kl 10.00

Söndagen den 15 maj kl 10.00 OBS!!! NYTT DATUM

Se gärna till att du är uppvärmd till kl 10.00.

Anmälan senast den 6 maj till saag@telia.com

Välkommen!

Mer info:

saag@telia.com

0708-424397