



Välkommen till träning inför Mälarenergi Stadslopp



Inför Mälarenergi Stadslopp den 11:e maj erbjuder Västerås Friidrottsklubb i samarbete med EnviLoop AB träning vid fyra tillfällen inför loppet för anmälda deltagare.

Träningarna kommer att ledas av Patrizia Strandman från Västerås Friidrottsklubb och Joakim Frisk från EnviLoop AB. Följande pass kommer att erbjudas:

- Pass 1, onsdag 17/4: Introduktion och löpteknik
- Pass 2, torsdag 25/4: Backlöpning uppför och utför
- Pass 3, torsdag 2/5: Intervallstege
- Pass 4, måndag 6/5: Tävlingsförberedande träning

Vi samlas för genomförande av respektive pass utanför Westinghouse Arena (Kungsängsgatan 8) kl. 18:00 och håller på till ca 19:15. Träningen kommer att bedrivas utomhus. Det kommer att erbjudas två grupper, en för er som vill ta det lite lugnare och en för er som vill köra lite hårdare.

OBS! Träningen är kostnadsfri och ingen föranmälan krävs förutom en anmälan till stadsloppet.