

Härlövs IF inbjuder till

Trailakademi 2017

21/9, 28/9 och 5/10

**Träning och tips för både nya
och erfarna inför höstens lopp**

Akademien innehåller:

Löpteknik i skog • Backträning • Teknisk löpning
Styrka/rörlighet för löpare • Allmänna löptips
Löpning med pannlampa • Tips på utrustning

Samling: Bockatorpet, Bockeboda strövområde

Tid: kl 18:00-19:30

Ledare: Collette Coumans, Niklas Nilsson, m fl

Kostnad: Gratis – för medlemmar och de som anmält sig till
Kristianstad Trail 25-26 nov. Annars 150 kr.

Anmälan: Senast 17 sept till trailakademi@harlovsif.se

OBS! Max 25 deltagare.

www.kristianstadtrail.se



Träna mera med Härlövs IF året runt:

Orientering Trail Löpning Längdskidor

www.harlovsif.se



KRISTIANSTAD TRAIL

Ett RIKTIGT terränglopp!

26 november 2017



KRISTIANSTAD TRAIL

Ett RIKTIGT terränglopp!

Reflextrail - 25 november 2017

