

**Mjölksyra-  
utmaning för  
dig över 30 år**



## **Tuffa intervaller på Stockholms Stadion**

**Varje måndag kl 17.30**

Under förra årets veteran-SM i friidrott sprang Karl Dyall 400 m i M50-klassen. Efter en underbar syrachock på upploppet kom han i mål på tiden 64,40 sekunder.

Nu har du chansen att utmana Karls tid – och dessutom förbereda dig för det på bästa tänkbara sätt.

CrossFit Solid och 08fri.Masters erbjuder under sommaren (20/5–12/8) kostnadsfri specialträning med sprintteknik och tuffa intervaller. Vi ses varje måndag kl 17.30 på Stockholms stadion vid Klocktornet på Lidingövägen. Coach är friidrottslegendaren Mattias Sunneborn tillsammans med olika inspirerande gästtränare.

400-metersutmaningen äger sedan rum i samband med veteran-SM i friidrott söndagen den 18 augusti på Källbrink IP i Huddinge. Arrangör är Huddinge AIS Friidrott.

För att göra utmaningen mer rättvis mellan olika åldrar och kön så använder vi WMA:s (World Master Athletics) åldersomräknare som då räknar om 51-åriges Karls resultat till en seniortid på 55.78 sekunder. Åldersomräknaren hittar ni på [www.08fri.se/masters](http://www.08fri.se/masters).

Anmälan till träningen gör du till [mattias@sunneborn.se](mailto:mattias@sunneborn.se).  
Frågor besvaras av Jenny Åkervall, 070-690 42 79.

*Stockholms friidrottsförbunds projekt 08fri.Masters syftar till att genom veteranfriidrotten öka antalet fysiskt aktiva äldre i stockholmsregionen och på så sätt främja fysisk och psykisk hälsa.*

Instagram: [08fri/masters](https://www.instagram.com/08fri/masters) Hemsida: [08fri.se/masters](http://08fri.se/masters)

**CROSSFIT  
SOLID**  
STOCKHOLM

**08fri.  
Masters**