



# Succéträningen för dig över 35 år fortsätter

## Mjölksyrintervaller på Stockholm stadion

08fri.masters succéträningar med mjölksyrintervaller fortsätter. Samma plats och klockslag men vi byter dag till torsdagar. Huvudcoacher är snabba Jenny Zettergren och Peter Wallin. Täningarna är kostnadsfria.

**Tid:** Torsdagar med start 29/8, kl 17.30

**Plats:** Samling vid entré till Stockholms Stadion (vid Klocktornet, Lidingövägen 1).

Alla är välkomna, inga förkunskaper krävs. Ta chansen och ta med en kompis eller två.

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.*



# 08fri. Masters

© 08fri.masters

[www.08fri.se/masters](http://www.08fri.se/masters)