

Träna med  
08fri.Masters



# Mjölksyraintervaller

varje torsdag på Stockholms Stadion

Nu fortsätter folkhälsoprojektet 08fri.Masters succétränningar med mjölksyraintervaller för alla över 35 år på Stockholms Stadion.

Vi drar igång direkt efter veteran-DM i friidrott den 9–10 maj och kör varje vecka fram till veteran-SM i Sollentuna den 28–30 augusti.

Huvudcoacher är snabba och kunniga mastersfriidrottarna Jenny Zettergren och Peter Wallin. Liksom tidigare kommer vi med jämna mellanrum också att bjuda in inspirerande gästcoacher.

Träningsarna är kostnadsfria. Alla är välkomna, inga förkunskaper krävs.

**Datum:** Torsdagar, med start 14 maj t.o.m. den 27 augusti.

**Tid:** Kl. 17.30

**Plats:** Stockholms Stadion, samling vid Klocktornet, Lidingövägen 1

**Avgift:** Kostnadsfritt

**Anmälan:** [mattias@sunneborn.se](mailto:mattias@sunneborn.se)

**Frågor:** Besvaras av Jenny Åkervall, 070-690 42 79



08fri.  
Masters

*Stockholms Friidrottsförbunds projekt 08fri.Masters vill använda friidrotten för att främja fysisk och psykisk hälsa bland de över 35 år. Följ även vårt initiativ @100trappsteg på instagram. En uppmaning till alla att gå minst 100 trappsteg, varje dag, resten av livet, för att få bättre kondition, bli starkare och må bättre.*

 08fri.masters

 100trappsteg

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