

Virtuel løbeskole.

Kom i form til foråret og sommerens løb.

Nu har DU chancen for at hoppe på vores virtuelle træningsforløb.

Alle kan være med.

Du løber alene eller **sammen i grupper på max. 5 personer.**

Vores mål er, at alle Kolding Motions medlemmer er i løbform, når foråret kommer, og vi forhåbentlig kan løbe sammen igen.

Derfor har vi lavet 3 virtuelle træningsforløb.

De starter på mandag den 18. januar 2021.

KM – Klar til 5 km. Med Claus Holmegaard som coach.

www.facebook.com/groups/878017893000531/

KM – Klar til 10 km. Med Gitte Grønbæk som coach.

www.facebook.com/groups/256736339184621

KM – Klar til Halvmaraton. Med Anna Mærk Kjær som coach

www.facebook.com/groups/488048637975714

For alle 3 forløb gælder, at der er lavet både en Facebook-gruppe og en Messenger-gruppe med samme navn.

Her bliver træningsprogrammet lagt ud, der er forslag til ruter og der er mulighed for at udveksle erfaringer og få sparring.

Hvis du er interesseret, så bare meld dig til den Facebook gruppe, der passer til dig.

Når du ikke at få dig meldt til inden mandag, så hop bare ind senere, hvis du får lyst.

Sportslig hilsen

Kolding Motion

Gitte Grønbæk, bestyrelsen.