

## Rødekro IF-motion inviterer til

# ”væk mæ spæk”

Rødekro IF-motion (John Hansen) har igen i år inviteret AAIG´erne til lidt mellemdagstræning.



Invitation til det traditionsrige ”væk mæ spæk” træning i mellemdagene:

Tirsdag den 27. december kl. 13.00: Bakke og trappetræning, mødested Falck på Løgumklostervej, Aabenraa (alle er velkommen, uanset niveau)

Torsdag den 29. december kl. 13.00: Bakke og trappetræning, mødested Falck på Løgumklostervej, Aabenraa (alle er velkommen, uanset niveau)

Vi deler op i to hold, udpeger en holdkaptajn som så instrueres i hvad der skal løbes. Tænker vi løber 3 x Hjarupvej & 5 x trapperne, hertil lidt opvarmning i de to grupper.



Sjov og (lidt hårdt) træning som stærkt kan anbefales ☺

Ove Schneider, AAIG