



Snättringe SKs Pre Christmas Exercise Development Challenge

En utmaning för alla medlemmar - gammal som ung

Nu startar vi igång "Snättringe SKs Pre Christmas Exercise Development Challenge".

Ca 80 pers har anmält sig från start, fortfarande finns chans att hänga på!

Tävlingen går till så här:

- Varje vecka dyker det upp 3-4 utmaningar vid lite olika tillfällen under veckan med tydliga instruktioner.
- Utmaningarna anpassas till ålder och den egna fysiska förmåga enligt instruktion, samt i den mån det går även geografisk bostadsort.
- Alla som anmält sig får en länk till ett "google drive sheet". Där ansvarar man själv för att kryssa i att man genomfört utmaningen.
- Varje vecka kommer en eller flera av utmaningarna ha en "Twist" och det kan vara så att den inte alls har med träning att göra ...

Har du inte registrerat dig på "Snättringes Träningspepp" i messenger. Skicka ett mail till aneland@gmail.com så löser vi det! Det är den snabbaste informationskanalen och kan också användas för att peppa varandra!

NU KÖÖÖR VI!