



Gradara Night Training

Data: Giovedì 1° marzo 2012

Ritrovo: ore 20:15 presso il parcheggio del Conad di Gradara.

Percorso: misto, sviluppato su stradine di campagna e strade secondarie, anche da concordare insieme prima di partire o strada correndo.

Distanza: indicativamente tra 10 e 13 Km massimo.

Attrezzatura: smanicato catarifrangente, pila frontale ed ogni altro batanaglio che possa favorire la visibilità.

Ritmo: rilassato ma non troppo. Sono gradite variazioni, progressioni ed interval-training, giusto per metterci un po' di pepe.

Info: Marco 338.5428386 - www.atletica75.it



Partecipate numerosi!!!

