

STRANDBYGDA SKI UFDORDER TIL:

.....

Easter challenge 2021

KLARER DU 100 KILOMTER I LØPET AV PÅSKEN?

Velg selv hva du ønsker å gjøre på de enkelte øktene og hvor lange de skal være. Klarer du å samle minimum 100 km i løpet av påsken har du klart utfordringen.

LANGRENN gir 1 km per gjennomførte kilometer

SYKKEL gir 0,5 km per gjennomførte kilometer

LØP gir 2 km per gjennomførte kilometer

Vi oppfordrer også til to styrkeøkter, hver på 30 minutter i perioden. De gir "5 km" per økt.

.....

VI ØNSKER LYKKE TIL!