
TRÄNINGSGRUPP MED MIN PRESTATION

VÅR 2020, ÖSTERSUND

Välkomna att träna med oss! Under 8 veckor tränar vi tillsammans för att förbättra vår fysiska förmåga och hälsa. Detta gör vi i grupp, vilket ska leda till en inspirerande och rolig miljö att träna i. Du får utmana dig själv utefter din egen förmåga med hjälp av ledare som tränar dagligen på elitnivå.

Upplägg: 8 st gemensamma träningspass

(Samt träningsprogram för 7st egna pass)

Träningsform: Löpning, skidgång och inslag av styrka

Varför:

- Motiverande & inspirerande att genomföra träningen i grupp.
- Spara tid. Träningsupplägget är förberett, bara infinna sig och få träningen gjord.
- Regelbunden träning och en bra start på början att nå dina mål.
- Lära sig mer om konditionsidrott
- Prova på olika träningsformer
- Och viktigast, Du kommer ha roligt!

Plats: Östersund

Start: Måndag 20 April. Därefter varje måndag fram till vecka 24.

Tid: Måndagar 19.00 - 20.00

Förkunskaper: Inga förkunskaper krävs.

Anmälan: Krävs för deltagande, skicka ditt namn, mail, telefon och adress till info@minprestation.se.

Sista anmälningdag: 16 April (eller när gruppen är fullbokad)

Antal platser: 40 st, men vi kommer dela in oss i mindre grupper utefter nivå samt med hänsyn till Covid-19. Man kommer att kunna välja grupp på plats beroende på nivå och dagsform, det är inga problem att byta grupp. Du kan vara med oavsett vilken nivå du är på.

Först till kvarn! I höstas var träningsgruppen väldigt populär och var fullbokad. Så skynda säkra din plats. Skulle det vara så pass stort intresse av ytterligare en grupp, så kommer vi eventuellt utöka med en grupp (även den på måndagar).

Pris: 700:- för hela träningsperioden.

Betalningsmetoder via faktura (bankgiro eller swish).

Fullständigt program och tider: Se nedan.

Ledare: Simon Hallström, Jenny Solin ev. flera elitskidåkare.

Kontakt: Simon Hallström, info@minprestation.se, 070-525 84 98

Program:

(med reservation för eventuella ändringar i programmet)

Vi tränar i huvudsak i intervallform och planerar passen så att ni själva kan anpassa belastningen efter egen förmåga, men ändå träna i grupp. Träningen är utmanande och garanterar en endorfinkick och nöjdhets-känsla efteråt!

Nyhet - Som deltagare i träningsgruppen får man tillgång till en stängd Facebookgrupp, där vi lägger ut ett förslag på ett eget träningspass varje vecka i relation till den träning vid jobbat med. Vilket ska leda till en ytterligare möjlighet att förbättra er fysiska status. Även en del tips och annan inspiration delas i gruppen.

Vecka 17 - Pass 1

Tisdag 20 April

Pass: Löpning med löpskolning, koordination & stegringslopp (Tekniktips och övningar för ett effektivt löpsteg)

Samling: Badhusparken (vid scenen)

Vecka 18 - Pass 2

Måndag 27 April

Pass: Löpintervaller. Pyramidintervaller i relativ flack terräng. Vi fortsätter att jobba med löpsteget från föregående pass och jobbar med tekniken i intervallform. Ett utvecklande pass för både löpsteg och fysiken.

Samling: ÖSK (Arctura, parkeringen)

Vecka 19 - Pass 3

Måndag 4 Maj

Pass: Skidgång/Backintervaller. Vi jobbar med flåset och vårt syreupptag i backe med blandade intervallformer. Även intro av skidgångsträning. En perfekt träningsform för att förbättra konditionen på ett skonsamt sätt.

Samling: ÖSK (Arctura, parkeringen)

Vecka 20 - Pass 4

Måndag 11 Maj

Pass: Löpning + Styrka. Vi börjar passet med styrkeövningar som är relaterade till löpning och under andra halvan springer vi och har inslag av tempoökningar.

Samling: Badhusparken

Vecka 21 - Pass 5

Måndag 18 Maj

Pass: Skidgång/backintervaller. Tröskelintervaller "special" efter kuperad bana. Vi jobbar med uthålligheten under längre intervaller och med lite lägre belastning.

Samling: ÖSK

Vecka 22 - Pass 6

Måndag 25 Maj

Pass: Löpintervaller + Löpskolning. Övningar för löpsteget kombineras med långa & korta intervaller. Vi får med teknik, uthållighet och tempo i detta pass.

Samling: Badhusparken

Vecka 23 - Pass 7

Måndag 1 Juni

Pass: Skidgång/backintervaller. Kort och intensivt arbete i intervallform. Ett riktigt jobbigt pass, men härligt och med garanterad nöjdhetskänsla efteråt.

Samling: ÖSK

Vecka 24 - Pass 8

Måndag 8 Juni

Pass: Löpintervaller + styrka. Ett kombinerat intervallpass med löpning och styrka. Hela kroppen får sig ett bra pass. Detta blir vi starka utav.

Samling: Badhusparken.

GLÖM INTE:

- Vi ska ha väldigt roligt och skapa en utvecklande miljö!
- Alla kan genomföra denna träningsperiod. Utmana er själva och låt inte träningsprogrammet avskräcka er om ni tycker det låter för tufft. Ta er an utmaningen med en kompis, ni fixar det! Träning SKA vara utmanande och jobbigt. Därmed kommer ni också vara sjukt nöjda efter varje genomfört pass, som kommer göra er starkare fysiskt.
- Att ni kan använda friskvårdspengen.

Villkor:

- Anmälan är godkänd i samband med betalning.
- Vi påbörjad kurs återbetalas ej deltagaravgiften eller efter sista anmälningdag (läkarintyg giltigt)
- Anmälan är bindande efter sista anmälningdag.
- Programmet kan komma att ändras efter väder och förutsättningar.
- OBS. Under rådande omständigheter (Covid-19) kan kursen med kort varsel ställas in. Skulle kursen bli inställd innan start återbetalas hela anmälningavgiften. Blir kursen inställd under pågående kurs så betalas motsvarande belopp tillbaka beroende på när kursen avslutas (dvs ställs kursen tex in efter halva kursen (50%), så återbetalas 50%)

Nutidsläget gällande Coronaviruset:

Med Folkhälsomyndighetens uttalande "Träna gärna med gör det säkert"

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2020/mars/trana-garna-a-men-gor-det-sakert/> så kommer vi genomföra en träningsgrupp under våren. Vi gör det dock med största respekt för Covid-19. Vi kommer att anpassa oss efter situationen och skulle omständigheterna ändras tar vi nya beslut angående träningsgruppen. Vid eventuell inställd verksamhet, betalar vi tillbaka anmälningavgiften.

Folkhälsomyndigheten anser att träning är bra för folkhälsan. Därför genomför vi vår verksamhet, med en målsättning att erbjuda er bra, effektiv och rolig träning. Vi genomför träningen med största respekt för viruset och agerar därefter som tex. att vi tränar utomhus, undviker att komma för nära varandra, stannar hemma om man inte är 100% frisk, begränsar antalet platser, tränar i mindre grupper osv.

Hoppas vi ses!

Hälsningar

Min Prestation genom Simon Hallström & Jenny Solin

info@minprestation.se
tel: +46 70 52 58 498

Postadress:
C/O Min Prestation
Simon Hallström
Litsvägen 33B
831 40 Östersund