

---

# TRÄNINGSGRUPP ÖSTERSUND

## HÖST 2019 (V.35-42)

---

Oavsett om du är nybörjare eller har tidigare erfarenhet träning, så finns nu möjlighet att vara med i en träningsgrupp med målet att förbättra sin fysiska status och lära sig mer av konditionsträning.

Träningen leds av elitidrottare med fokus på konditionsträning, även inslag av styrka. Passar dem som vill utvecklas inom löpning, skidåkning, cykel eller för dig som vill komma igång med träning.

**Upplägg:** 8st gemensamma träningspass med ledning av erfarna elitidrottare. Ett unikt tillfälle.

**Träningsformer:** Löpning, skidgång, styrketräning med kroppen, intervaller och teknikträning.

**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:** 20 augusti (tisdag). Därefter varje måndag fram till vecka 42.

**Anmälan:** Krävs för deltagande, skicka ditt namn, mail, telefon och adress till [info@minprestation.se](mailto:info@minprestation.se). Minst 10 deltagare för att träningsperioden ska genomföras. Se villkor i bilaga med program.

**Sista anmälningdag:** 16 augusti

**Pris:** 450: - för hela träningsperioden (förmånligt introduktionspris).

Betalningsmetoder faktura, bankgiro eller swish. Ange i anmälan vilket betalningssätt du föredrar.

**Program och tider:** Se separat bilaga.

**Kontakt:** Huvudcoach Simon Hallström, [info@minprestation.se](mailto:info@minprestation.se), 070-525 84 98



## Program:

### **Vecka 35**

Tisdag 20 augusti - 19.00–20.00

Samling: Badhusparken

Pass: Introduktion för löpning och enklare styrketräning. Tekniktips och tips för att aktivera rätt muskler vid löpning.

### **Vecka 36**

Måndag 27 augusti -19.00 – 20.00

Samling: Badhusparken

Pass: Aktiverings- styrka för löpning & Pulshöjande löpträning i olika former. Teknik och intervaller.

### **Vecka 37**

Måndag 2 september 19.00 – 20.00

Samling: Parkeringen mellan Arctura & Östersund Skidstadion

Pass: Skidgångsintervaller inkl. introduktion. Vi provar olika längder och intensitetszoner. Gång/löpning med stavar. Medtag egna stavar.

### **Vecka 38**

Måndag 9 september 19.00 -20.00

Samling: Badhusparken

Pass: Löpning och styrka kombinerat. Ett pass för både puls och styrka. Ett effektivt pass för att få träning för hela kroppen.

### **Vecka 39**

Måndag 16 september 19.00 – 20.00

Samling: Parkeringen mellan Arctura & Östersund Skidstadion

Pass: Traillöpning. Vi springer på stigar i skogen och genomför ett pass med "naturliga intervaller" och tröskelintervaller.

### **Vecka 40**

Måndag 23 september

Samling: Östersund Arena (parkeringen)

Pass: Distanslöpning med löpskolningsövningar, spänst och stegringslopp.

### **Vecka 41**

Måndag 30 september

Samling: Parkeringen mellan Arctura & Östersund Skidstadion

Pass: Skidgångs-intervaller uppför. Vi provar på ett tuffare intervallpass med hög belastning, men ändå skonsamt eftersom uppförsbacken ger oss belastningen.

### **Vecka 42**

Måndag 7 oktober

Samling: Parkeringen mellan Arctura & Östersund Skidstadion

Pass: Löpintervaller i olika former och olika banor. Ett pass med lite stafetter och lekar som väcker tävlingsinstinkten efter 8 veckors träning.

### **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 utmanade och jobbigt. Därmed kommer ni också vara sjukt nöjda efter varje genomfört pass, som kommer göra er starkare fysiskt.

Ni som tycker det låter för lätt, vi kommer att utmana er att pressa er hårdare och på så sätt få bra träning. Alternativ kan kolla in vår andra träningsgrupp "Träningsgrupp Elit".

**Villkor:**

- Anmälan är godkänd i samband med betalning.
- Vi påbörjad kurs återbetalas ej deltagaravgiften eller efter sista anmälningsdag (läkarintyg giltigt)
- Anmälan är bindande efter sista anmälningsdag.
- Programmet kan komma att ändra efter väder och förutsättningar.

Hoppas vi ses!

Hälsningar

Min Prestation genom Simon Hallström

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

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

*Företaget innehar F-skattesedel*

Betalningsalternativ:  
Bankgiro 401-1458  
Swish 123 079 69 12  
Betalning via faktura