
TRÄNINGSGRUPP ÖSTERSUND

HÖST 2019 (v.34-41)

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.

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
- Ett unikt tillfälle att få vägledning från elitidrottare
- Och viktigast, Du kommer ha roligt!

Plats: Östersund

Start: 20 augusti (tisdag). Därefter varje måndag fram till vecka 41.

Anmälan: Krävs för deltagande, skicka ditt namn, mail, telefon och adress till 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, 070-525 84 98



Program:

Vecka 34

Tisdag 20 augusti - 19.00–20.00

Samling: Badhusparken (vid scenen)

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

Vecka 35

Måndag 27 augusti -19.00 – 20.00

Samling: Badhusparken

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

Vecka 36

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 37

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 38

Måndag 16 september 19.00 – 20.00

Samling: Parkeringen mellan Arctura & Östersund Skidstadion

Pass: Löpning / Skidgång. Vi springer på stigar och spår i skogen och genomför ett pass med "naturliga intervaller" och tröskelintervaller. Du kan välja om du vill köra enbart löpning eller ta med stavar och använda i uppførsbackarna.

Vecka 39

Måndag 23 september

Samling: Parkeringen mellan Arctura & Östersund Skidstadion

Pass: Traillöpning distans. Vi springer på stigar och spår i skogen. Ev inslag av löpskolningsövningar, spänst och stegringslopp.

Vecka 40

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 uppførsbacken ger oss belastningen.

Vecka 41

Måndag 7 oktober

Samling: Parkeringen mellan Arctura & Östersund Skidstadion

Pass: Löpintervaller i olika former och olika banor. Ett pass med lite stafetter och mindre tävlingar/lekar som även 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 tuft. 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.

Ni som tycker det låter för lätt, vi kommer att utmana er att pressa er hårdare och på så sätt få bra träning.

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 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-skattsedel

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