
TRÄNINGSGRUPP MED MIN PRESTATION

HÖST 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 i skidor.

Upplägg: 8 st gemensamma träningspass

(Samt träningsprogram för 7st egna pass)

Träningsformer: 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.
- Allsidig och Regelbunden träning.
- Lära sig mer om konditionsidrott.
- Prova på olika träningsformer.
- Och viktigast, Du kommer ha roligt!

Plats: Östersund

Start: Måndag 17 Augusti. Därefter varje måndag fram till vecka 41.

Tid: Måndagar 18.00 - 19.00 (Obs. ny starttid denna höst)

Förkunskaper: Inga förkunskaper krävs.

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

Sista anmälningdag: 15 Augusti (eller när gruppen är fullbokad)

Antal platser: 45 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! Förra hösten var träningsgruppen väldigt populär och var fullbokad. Så skynda säkra din plats.

Detta ingår också i anmälningsavgiften:

- En provmånad på STC gym (värde 748:-)
- 15% rabatt på Elite100Sports nutritionsprodukter

Pris: 700:- för hela träningsperioden v.34-41.

Betalningsunderlag skickas ut i samband med anmälan. Betalningsmetod: 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!

Som deltagare i träningsgruppen får man tillgång till en stängd Facebookgrupp, där vi lägger ut ett förslag på träningsprogram att följa. Vilket ska leda till en ytterligare möjlighet att förbättra er fysiska status. Även en del tips och annan inspiration delas i gruppen.

Vecka 34 - Pass 1

Måndag 17 Augusti

Pass: Alternativ 1: Uppstart med löpteknik, löpskolning & teknikintervaller

Alternativ 2: Uppstart med löpteknik, löpskolning & teknikintervaller/"Supertusingar"

Detta pass innehåller: Löpning med löpskolning, koordination & stegringslopp (Tekniktips och övningar för ett effektivt löpsteg) samt intervaller

Samling: Badhusparken (vid scenen)

Vecka 35 - Pass 2

Måndag 24 Augusti

Pass: Skidgång, korta intervaller. Vi provar ett effektivt pass för att höja syreupptaget med skidgångsintervaller uppför. Vi använder ett intervallupplägg från den senaste forskningen inom konditionsidrott.

Samling: Ladängen Frösön, vid parkering nedanför lifthuset.

Vecka 36 - Pass 3

Måndag 31 Augusti

Pass: Löpning + Pulsstyrka. Vi börjar passet med löpintervaller och avslutar med pulshöjande styrketräning med övningar för hela kroppen.

Samling: Tennishallen (Björkbackaparken).

Vecka 37 - Pass 4

Måndag 7 September

Pass: Skidgångsintervaller i backe. Vi kör vårt specialupplägg med längre intervalldrag i början och avslutar med korta intervaller.

Samling: ÖSK (Arctura)

Vecka 38 - Pass 5

Måndag 14 September

Pass: Alternativ 1: Traillöpning. Vi utforskar stigarna kring skidstadion i distanstempo med inslag av teknik & stegringslopp.

Alternativ 2: Löpintervaller i terräng/grusunderlag. Tröskelintervaller kring 3-6 minuter.

Samling: ÖSK (Arctura)

Vecka 39 - Pass 6

Måndag 21 September

Pass: HIT-intervaller. Vi jobbar med högintensivt med styrka och löpning i intervallform samt provar vi på spänst i trapporna.

Samling: ÖSK (Arctura)

Vecka 40 - Pass 7

Måndag 28 September

Pass: Löpintervaller. Fartlek och progressiva intervaller. Här jobbar vi med olika typer av löp-egenskaper och jobbar med behärska olika farter samt tempo-strategier.

Samling: Tennishallen (Björkbackaparken)

Vecka 41 - Pass 8

Måndag 5 Oktober

Pass: Terräng-intervaller, Skidgång/löpning med stavar. Vi kör intervaller på en kuperad slinga samt i slutet av passet jobbar vi lite extra med snabbheten.

Samling: Badhusparken.

GLÖM INTE:

- Vi ska ha 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 bli väldigt 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 anmälningsdag (läkarintyg giltigt)
- Anmälan är bindande efter sista anmälningsdag.
- 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 anmälningsavgiften. 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%)

Riktlinjer med hänsyn till Covid-19

Med Folkhälsomyndighetens uttalande "Träna gärna med gör det säkert"

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2020/mars/trana-garna-men-gor-det-sakert/> så kommer vi genomföra en träningsgrupp under även under hösten. Vi gör det dock fortfarande 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 anmälningsavgiften.

Folkhälsomyndigheten anser att träning är bra för (folk)hälsan, vilket vi också anser och träning ger stora fördelar fysiskt liksom psykiskt. 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 t.ex. att vi tränar utomhus, undviker att komma för nära varandra, stannar hemma om man inte är 100% frisk, begränsar antalet platser o.s.v.

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