

NYT ÅR – NYE UDFORDRINGER

Op træning til 1/2 Marathon

Projektforløbet

Vi har opstart i dag, og målet er at vi alle skal deltage i Forårsløbet i Herning **søndag den 10. april 2016**.

Forårsløbet er et flot løb med store naturoplevelser og som tidsmæssigt ligger perfekt i forhold til mange af vores nuværende medlemmer også skal løbe samme distance i Berlin, ugen før.

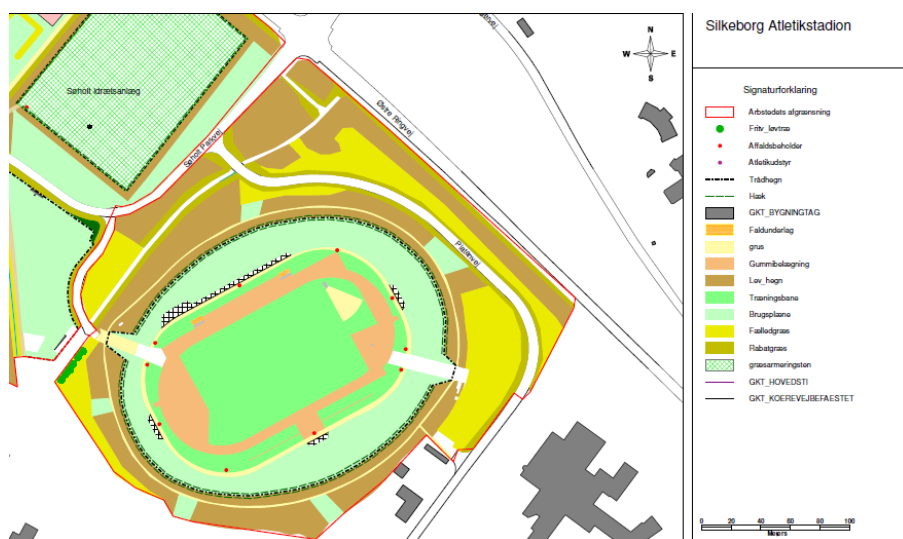
Projektet er tilrettelagt således at alle kan deltage, selvom at de evt. kun ønsker at løbe 5 eller 10 km den 10/4 2016.

I projektet vil der være indlagt følgende event:

Løbetest – Silkeborg Atletikstadion

Lørdag den 23 januar 2016 kl. 10,00 – 11,00

Her vil der være mulighed for at få taget en løbetest, som fortæller hvilken hastighed/tids gruppe som man skal træne under samt evt. stile efter under løbet.



Løb med åndedrættet – foredrag samt praktiske øvelser

Søndag den 31. januar 2016 kl. 16,00 – 17,30 (vi løber en tur bagefter)!

Sydbyhallen – Store Hal A (Husk indendørs gummisko)!

Åndedrættet har indflydelse på alt hvad vi gør fra stressniveauet på arbejdspladsen til løbeturen i skoven. Igennem funktionel åndedrætstræning lærer vi at bruge åndedrættet optimalt, i forhold til alt hvad vi laver og i dette tilfælde løb. Jeg vil prøve at give en teoretisk og praktisk introduktion til de mange muligheder der er i åndedrætstræning, og hvordan man nemmest muligt, kan få det ind i sin normale løbetræning.

Fokus i foredraget Løb med åndedrættet vil være at optimere specifikke parameter, til at forbedre ens løbeprestation, men også at gøre løb til en endnu bedre oplevelse.

SEIER
FITNESS

Du vil lære at:

- Forbedre din udholdenhed og generelle energiniveau
- Slappe af, spænde op og aktivere de rigtige muskler, alt efter behov
- Finde ro i dit løb og komme ind i en næsten meditativ tilstand
- Arbejde med åndedrættet i forhold til skader og forebyggelse

Bonus: Faldteknik til løbere.

Foredragsholder: Aske Rask fra SEIR FITNESS

Kostvejledning – foredrag

Søndag den 7. februar 2016 kl. 14,00 – 15,30

Sydbyhallen



Indholdet af foredraget er bl.a.:

- Generel viden omkring kost, med fokus på motionister.
- Gennemgang samt udlevering af kostplan med formål om at, tabe sig.
- Kostplan for løbere som har brug for ekstra energi under den hårde optræning til en 1/2 Marathon.
- Få lavet en Bodyscanning og få indsigt i resultatet.

I tillæg vil der være tilbud om deltagelse i 2 workshops.

Foredragsholder: Jytte Langkjær fra PHYTOKOST

Løbeskader – foredrag

Søndag den 28. februar 2016 kl. 14,00 – 15,30

Sydbyhallen



Årsager til løbeskader.

Forebyggelse af løbeskader.

Årsager til at én skade kan give medføre en nye skader.

Skadesbehandling.

Gode råd.

Bonus: Info omkring rigtigt løbeudstyr, herunder løbesko, test m.m.

Foredragsholder: Peter Grimm fra FYSIOFLEX FYSIOTERAPI samt
Torben Kjelde fra RUNNERS CORNER