



Løbetræning 12-15 år

Har du lyst til blive bedre til at løbe? Vil du gerne sætte PR på en 200 meter, eller være den der øger hastigheden på anden omgang i et 800 meter løb, mens de andre allerede hiver efter vejret? Så kig lige med her:

Fra april 2016 har SAK77 et nyt tilbud til atleter mellem 12 og 15 år, der har lyst til at prøve kræfter med lidt mere løbetræning.

Bare rolig – vi skal ikke ud og løbe mange lange tunge kilometer. Træning bliver meget som I kender det og alle kan være med. En typisk dag kunne se sådan her ud:

1. 10-15 minutters rolig jog som opvarmning
2. Udstrækning
3. Løbetekniske øvelser
4. nogle stigningsløb for at få pulsen op
5. Et intervalpas. For eksempel 6X200 meter eller 5X300 meter
6. Lidt afjog
7. Udstrækning

Det kan også være vi vælger at løbe en tur i skoven og lave lidt fartleg i stedet for.

Da holdet er for både 12-13 års gruppen og 14-15 års gruppen, har vi valgt følgende model for træningstider:

I ulige uger er der træning mandag 17.30-19.00

I lige uger er der træning torsdag 17.30-19.00

Det betyder, at hver anden uge skal man komme en dag ekstra til atletik.

Første gang bliver mandag den 11. april – anden gang torsdag den 21. april.

Vel mødt

Ole Simmelsgaard

2148 1347 / olesimmelsgaard@gmail.com

: -)