

SG Atletik

Løbetræning 2017 / 18

. . . hvis du vil lære at løbe hurtigere!

Forpligtende træning i ambitiøs træningsgruppe med fokus på kvalitet, tempo og konkurrence.

I vintersæsonen løber vi på landevej og i byens rum.
Vi starter fra SG-huset på Ryttervej hver tirsdag kl. 18.00.

Her er eksempler på hvad der tilbydes:

- **Fartleg** over ca. 10 km. (løb i jævnt tempo med indlagte spurter eller intervaller)
- **Intervaller** på Ryttervej – f.eks. 400 m eller 600 m
- **Bakkeløb** – korte bakker på Galgebakken eller lange bakker på Enghavevej
- **Trappeløb** – på Havnetrappen
- **Testløb** på 3000 m rundstrækning
- **Individuelt træningsprogram**

For at få udbytte af træningen skal man have et vist niveau og kunne løbe 5 km på 20-22 min.

Nye løbere er velkommen til at møde op og deltage i træningen om tirsdagen eller kontakt mig for mere info.

Keld Bo Larsen
løbetræner i SG atletik
mail: keld@troensemail.dk
Tlf: 2926 4825