

Løbetræning

SG-atletik

2019

... hvis du vil lære at løbe hurtigere!

Udfordrende løbetræning i forpligtende miljø, med tempotræning på atletikbane. Målrettet bandedistancerne fra 1.500 m - 10.000 m, men også landevejssløbere vil kunne profitere af træningen.

I sommerhalvåret fra april - september tilbydes der kvalitetstræning på Høje Bøge Stadion hver tirsdag kl. 18.00.

Eksempler på træningspas:

5 x 1000m med 3 min. pause

10 x 400m med 1 min. pause

20 x 200m med 30 sek. pause

Bakkeløb – i Høje Bøge skoven

Testløb på atletikstadion

Koordinationsøvelser

Løbeteknik og forbedring af løbestil

Forebyggelse af skader

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 om tirsdagen, eller kontakte mig for mere information.

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