



Ejby Løb for Livet

På det seneste medlemsmøde var der et ønske om at kigge på løbestilteknik, og på baggrund af det har løbeklubben aftalt en workshop med DGI.

Workshop tirsdag den 24. september (max. 25 deltagere) – kl. 18 til 21

Sammen med DGI tilbyder vi kursus i løbestil og teknik tilrettet vores løbeklub.

Ved at arbejde med løbestil, kan løbetekniske færdigheder og løbeøkonomi forbedres og skader undgås.

Underviser er Lea Blom, som er cand.scient. i human fysiologi og uddannet løbetræner.

Få nyeste viden, afprøv teknikøvelser og lær at optimere løbestilen.

Bliv skarpere på løbeteknik og lær hvordan du kan arbejde videre med din løbestil til vores træning for at fastholde og forbedre din løbestil.

Det er en 3-timers løbeworkshop i teori og praksis. Workshoppen afholdes i klubhuset. Du skal møde op i træningstøj da der både er praktiske og teoretiske øvelser.

Program (sådan ca.)

15 min Teori: Kort intro. Til løbestil/løbeteknik

1,15 time: Praksis: Løbeteknikøvelser inkl. Opvarmning

15/30 min: Kort pause, tør trøje og lidt at spise

1,15 time: Teori/workshop: Analyse af ændringer og forståelse af løbestil/teknik ift.

Præstation/skader. Hvad kan vi bruge det til i hverdagen?

Alle kan deltage - da der ikke løbes længe eller langt. Der vil ikke være almindelig klubtræning denne dag.

Tag gerne selv en madpakke med. Vi serverer kaffe/te og lidt frugt.

Tilmelding på Facebook i oprettet begivenhed eller ved kontakt til en instruktør. Det er gratis at deltage.

Mange løbehilsner fra instruktørerne

