

Løbe weekend i Aalborg Triathlon Klub.

Så er det blevet tid til den næste tema weekend. Denne gang er temaet løb. Dette sker lørdag d. 17. Og søndag d. 18. april.

Selv om temaet er løb, vil der også indgå cykling og svømning i programmet da vi er tæt på sæsonstart.

Weekenden vil være en blanding mellem teori og praktik. Som sidste gang lægges der op til at man deltager i hele samlingen, da lektionerne bygger videre på hinanden.

Lørdag d. 17. april.

0830 – 1030 Løbeteknik samt omklædning.

1030 – 1130 Teori omkring løb

1130 – 1230 Frokost

1230 – 1400 Træningsteori

1400 – 1600 Skiftetræning med fokus på løb

Søndag d. 18. april

0830 – 1000 Styrke/spændstighedstræning (I skal medbringe tøj til at være aktive i.)

1000 – 1200 Svømning (den første ½ time er omkring løb)

1200 – 1300 Frokost

1300 – 1500 Cykling (tur) med fokus på de ting som kan overføres til løb.

1500 – 1600 X-løb

1600 Afslutning.

Såfremt at du ønsker at deltage, skal du tilmelde dig til Aksel Nielsen (mail: Aksel-jannie@mail.dk) senest onsdag d. 14. april.