

Træningshold: ”Nybegynder Halvmarathonhold samt opfølgning”



Træner:
Steen T. Nielsen

Målgruppen for træningsholdet ”Nybegynder Halvmarathonhold samt opfølgning”, henvender sig til alle løbere, der har tænkt tanken, kan jeg løbe et halvmaratonløb og ikke rigtig tør binde sig af med det, så er muligheden her. Alle, der før har prøvet et halvmarathon, og som ikke rigtig kan komme i gang igen, med målrettet træning, har her mulighed for at træne sammen med holdet.

Sammen med en løbegruppe, der før har prøvet halvmaratonløb, bliver du vejledt og hjulpet med at få dit mål opfyldt, med et målrettet og struktureret træningsprogram.

For holdet betyder det meget, at alle er en del af holdet. Holdet har udviklet en kultur og fællesskabsånd, hvor fællesskabet sættes i højsædet, hvor alle tager sig godt af hinanden, støtter og bakker hinanden op. Der er en meget positiv, venlig og omsorgsfuld omgangstone, der er respekt og accept for forskelligheder, som gør det rart at komme. Vi træner målrettet, men der skal også være plads til, at der kan være sjov og ”ballade”!

Vi udvikler os forskelligt som løber, nogen løber hurtigt andre langsomt. Derfor samler vi jævnligt op på vores løbeture, de der løber hurtigt, løber ned og henter de bagerste, så vi følges så godt som muligt, således at der ikke er nogen, der er bagerst hele tiden.

Forudsætning for at deltage på holdet: du er skadesfri, kan løbe 5/10 km uden pause, Du kan afsætte tid til at træne 3 gange om ugen, samt lyst og godt humør.

Holdets motto er:” Vi løber ud sammen og løber hjem sammen”

Der er plads til alle på holdet!

Læs også de fire beretninger om at løbe på ”Nybegynder Halvmarathon samt opfølgning” nedenunder.