



WALK / POWERWALK

- meld dig til bootcampen og
bliv klar til 5 km eller 15 km Walk

Opstart:

Tirsdag 25.4. og
Torsdag 27.4

kl 17.30

| | |
|-------------------|---|
| Hvornår: | Tirsdag og Torsdag kl. 18.00 |
| Mødested: | Atlética Klubhus, Fussingvej 65, 8700 Horsens |
| Hvem kan deltage: | Alle - dog max 20 deltagere efter "først til mølle" |
| Pris: | Gratis |
| Tilmelding: | sms navn og distance til 30351955 eller på Facebook: Begivenhed at finde under gruppen "Atlética – Løbeklubben i Horsens" |

Bootcampen er et 6 ugers forløb med walk træning efter dit individuelle niveau. Træningsprogrammet bliver tilrettelagt ved opstart med løbende evaluering.

Walk er til dig der gerne vil være aktiv **sammen med andre** eller af forskellige årsager har brug for en løbepause, men ikke vil undvære **fællesskabet**.

Der er fokus på gangtræning som motion, og vi går ca. 5-6 km i ca. 1 time med varierende indlagte styrketrænende- og bevægende øvelser, bakketræning og interval, hvor vi bruger powerwalk som teknik. Vi går primært på fortov, asfalt og stier. **Ses vi?**

Vi træner frem mod "Horsens løbet" Søndag den 4.6.2023.

Bootcampen er gratis. For at kunne deltage i Horsens løbet skal der købes startnummer.

Ved køb af startnummer til Horsens løbet mulighed for gratis medlemskab af Atlética i 2023 inklusiv alle medlemsfordelene.
