

## **Vinter Maratontræning i Greve Trim og orienteringsmøde for alle.**

Lørdag den 27. marts 2010 lyder startskuddet til Greve Trim Motionsklubs "Sydkystmaraton Forår" for 4 gang.

Greve Trim tilbyder i år et 12 ugers intensivt maratontræningskursus, som starter omkring nytår ved Grevehallen. Træningen fokuseres udelukkende på at toppe den 27. marts 2010, men med mulighed for at "løbe" videre til hhv. Hamburg og København Maraton.

Der vil blive benyttet de nyeste træningsprincipper med en blanding af intervaltræning, syretræning, tempoløb, udholdenhedsløb, løbeteknik og kompleks styrketræning. Endvidere vil som en vigtig del blive arbejdet med mål- og motivationsfokusering (mental træning) samt afholdt foredrag af eksterne foredragsholdere.

Der vil være træning både for helmaratonløbere og halvmaratonløbere.

Kurset er både for de, som vil løbe deres første hel- eller halvmaraton (men som dog er i god træning allerede nu) samt de, som vil forbedre deres tider. Det forventes at man allerede ved kursets start er i stand til at løbe 10 km nonstop. Der vil blive flere hold, som løber på tider fra 4 min. pr. km op til 6 min. pr. km.

Maratont træningen foregår herefter mandage kl. 18 og torsdage kl. 18 fra Greve Idrætscenter, samt på Greve Trim Motionsklub normale træningsdage onsdag, fredag og søndag, se træningstiderne på [www.grevetrim.dk](http://www.grevetrim.dk)

**I den forbindelse holdes et orienteringsmøde i Greve Borgerhus tirsdag den 8. december 2009 kl. 18.30**, hvor træningsplanen vil blive gennemgået. Alle er velkomne til at deltage for at høre om træningen, forudsætningerne og kravene. Forhåndstilmelding til mødet til Leif Skinnerup via e-mail senest den 7. december.

For yderligere oplysning kontakt Leif Skinnerup, 40875947, [leif@grevetrim.dk](mailto:leif@grevetrim.dk)