

Trail begynder/teknik træning

Greve Trim Motionsklub tilbyder et 8- ugers introduktionskursus for dig som har lyst til at løbe på andet end asfalt., Der lægges ud med grundig tekniktræning på og omkring rævebakken.

Der trænes også andre steder f.eks. Hedeland, naturstierne i strandparken, Boserup skov mv.

Det gælder ikke om at kunne løbe hurtigt, men at være opmærksom på det terræn man bevæger sig i og så nyde omgivelserne. Du skal kunne løbe 5 km, og tempoet er ikke den vigtigste faktor.

Der bliver også indlæg af styrketræning, da det er vigtigt at have stærke fodled og en god balance/core.

Hvis du mener, at det er noget for dig, så mød frisk op onsdag den 21. marts kl. 17:30 i Greve Borgerhus

Tilmelding kan ske til:

rikke.greve@gmail.com

michael.granlund@gmail.com

