



## Efterårets løbetræning og powerwalk Er du begynder, så grib chancen nu med Greve Trim!

**Onsdag den 29. august 2018** tilbyder Greve Trim Motionsklub igen et 13 ugers opstartskursus for løbere og et 8 ugers opstartskursus for power walkere. Her kan du, sammen med andre nyopstartende, komme godt i gang med at motionere - og vi starter blødt, så alle kan være med.

Den første gang mødes vi **kl. 17.30 i Greve Borgerhus** – Greveager 9. Her vil vi kort fortælle om Greve Trim samt give gode råd om sko, påklædning og træningen generelt. Herefter løber/ powerwalker vi 1. træningstur, så mød op i træningstøj.

Programmet for løbetræningen er tilrettelagt, så vi veksler mellem løb og gang, og ganske langsomt bliver gangperioderne mindre og mindre. Programmet for powerwalk er en veksling mellem rolig gang og perioder hvor intensiteten bliver sat i vejret. Det ligger os meget på sinde, at deltagerne har en følelse af glæde ved at have brugt kroppen, når dagens træning er slut.

Træningsprogrammet har været en stor succes i flere sæsoner og tager udgangspunkt i, at løberne træner tre gange om ugen og powerwalkerne to gange om ugen. Følger du programmet, garanterer Greve Trim, at du kan løbe 25 min. i ét stræk og i alt en time med få små pauser og powerwalke mindst 6 km på 60 minutter efter 8 uger.

Træningen foregår hver onsdag kl. 18.00 fra Greve Idrætscenter og søndag fra Strandparken - Klithuse kl. 9.00. For løberne er der desuden træning om mandagen, hvor der løbes kl. 18.00 fra Greve Idrætscenter.

Opstartstræningen starter med grundig opvarmning og er lagt an på, at deltagerne starter helt på bar bund. Derfor får du grundig vejledning om sko, påklædning, rigtig løbestil, motionens effektivitet osv. Under træningen vil der være pauser efter behov, og her gennemgår vi strækøvelser til forebyggelse af skader.

Powerwalk bliver tit forvekslet med stavgang, men i powerwalk bruger man kun kroppens muskler og ikke stave. Det er en uhyre effektiv træningsform, hvor især fedtforbrændingen gør den interessant. Du går med stor hastighed og arbejder næsten overdrevent med de store muskler i arme, ben og krop, så du for alvor får fat i fedtforbrændingen. Powerwalk kan dyrkes af alle. Den forbedrer konditionen, forbrænder fedt, giver masser af energi – og udøves i den friske luft, hvor især turene i Strandparken byder på dejlige naturoplevelser.

Har du lyst til at komme i gang med løb eller powerwalk og møde andre motionsentusiaster, så er det bare at hoppe i et par kondisko/løbesko og et sæt træningstøj. Det er nemmere at komme ud af døren, når der er andre, der venter på én. Og vi tager altid godt imod vores begyndere.

### **Tilmelding til:**

Løbetræningen: Margrethe Gjørup, [margrethe@grevetrim.dk](mailto:margrethe@grevetrim.dk)

Powerwalking: Lene Pejø, [lenepejoe@grevetrim.dk](mailto:lenepejoe@grevetrim.dk) eller tlf. 22 99 95 12

Efter 14 dages prøvetid kan du melde dig ind i Greve Trim Motionsklub for et årligt kontingent på 200 kr. Vil du vide mere, finder du alle informationer på [www.grevetrim.dk](http://www.grevetrim.dk).