



Greve Trim Motionsklub, Greve Idræts Center, Lillevangsvej 88, 2670 Greve  
[www.grevetrim.dk](http://www.grevetrim.dk), [grevetrim@grevetrim.dk](mailto:grevetrim@grevetrim.dk)

## Forårets løbetræning og powerwalking Er du begynder eller genstarter, så grib chancen nu med Greve Trim!

Onsdag den 25. marts 2020 tilbyder Greve Trim Motionsklub igen et 13 ugers opstartskursus for løbere og et 10 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 power walk 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 power walkerne 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 power walke 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. Efter træningen afslutter vi med strækøvelser til forebyggelse af skader.

**Power walking** bliver tit forvekslet med stavgang, men i power walking 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. Power walking 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 power walking 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.

### Uforpligtende tilmelding kan ske til:

Løbetræningen Frank Smith, [frank@grevetrim.dk](mailto:frank@grevetrim.dk), tlf. 20 33 74 75 og

Powerwalking Bettina Hobel, [bettina@grevetrim.dk](mailto:bettina@grevetrim.dk), tlf. 40 82 03 39 eller Denis Nordbjerg,

[denis@grevetrim.dk](mailto:denis@grevetrim.dk), tlf. 51 90 23 50

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

Vi glæder os til at se **dig!**