

Løbe workshop 2010

Effektivt løb for ironman triathleter og langdistance løbere



Arrangør:	Tri226 i samarbejde med Coach Torpedo
Sted:	McPHONE, Lysbrohøjen 24, 8600 Silkeborg
Tidspunkt:	Lørdag den 6. marts kl. 09.00
Pris:	550 kr. for workshoppen samt 150 kr. for evt. løbeanalyse på DVD
Forplejning:	En sandwich og sodavand
Praktisk information:	Medbring papir, blyant, løbetøj / sko samt varmt overtrækstøj
Tilmelding:	Senest onsdag den 3. marts
Deltagere:	Der vil være en deltagerbegrænsning på 18 deltagere af hensyn til tiden og pladsen

Indhold:

Workshoppens primære formål er at give alle deltagere håndgribelige værktøjer med hjem, som vil give et mere effektivt løb og en bedre løbeoplevelse. Indholdet vil være en kombination af praktik og teori og endelig videooptagelser, som interesserede deltagerne kan tilkøbe på en personlig DVD med tips og forslag til løbestilsforbedringer. Få fx besvaret spørgsmål, som hvordan minimerer jeg risikoen for skader?, Hvordan træner jeg mest effektivt?, Hvordan forbedrer jeg min egen løbestil?, Hvordan forbedrer jeg mit afsluttende maraton løb i en ironman konkurrence?, og hvad skal jeg arbejde med ift. mit eget løb?

