

Gratis løbeseminarer for løbere, der vil blive bedre.

Løbefællesskabet Løb i Vallensbæk tilbyder nu seks løbeseminarer for løbere, der gerne vil blive bedre løbere.

Hovedlinjen i kurserne er, at du skal tage ansvar for din egen træning, for det er *din* krop, som du træner.

Kursusforløbet starter den 14. marts 2019 og slutter 2. maj 2019, alle seks torsdage fra kl. 18 til 21 og det foregår i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus.

De seks kurser har overskrifterne:

1. Planlæg dit løb og følg op. (14. marts)
2. Intensiv træning. Balancen mellem intensiv træning og overbelastning og skader (21. marts)
3. Løbeteknik. Forfodsløb, åndedræsteknik og kadencetræning (28. marts)
4. Pulstræning, brug din puls som målestok (4. april)
5. Alternativ og supplerende træning til dit løb (11. april)
6. Din løbeplan frem til Copenhagen Half Marathon til september 2019. Gennemføres, hvis der er deltagere og interesse for løbet (2. maj)

Kurserne er primært for løbere, der gerne vil forbedre deres løb. Alle er velkomne, men vi anbefaler at du minimum kan løbe 5 km uden stop. Tempoet er ikke vigtigt.

Hvordan kan du træne uden at blive skadet? Det er en vigtig del af kurserne, at du kommer frem til nogle forslag til, hvordan du bliver hurtigere uden at få overbelastningsskader.

Kurserne bruger Copenhagen Half Marathon den 15. september 2019, som mål, men du kan selv tilrette indholdet til de løb, der passer dig.

Hvis der er interesse og deltagere nok, så kan vi fortsætte med fælles træning frem til Copenhagen Half Marathon den 15. september 2019.

I de første to timer af hver kursus gennemgår Thyge fra Løb i Vallensbæk de annoncerede emner. Derefter løber vi en tur i en times tid og gennemfører et træningspas eller laver øvelser, der passer til de gennemgåede emner.

Du kan sagtens vælge at springe løbeturen over og kun deltage fra kl. 18 - 20.

Du kan se begivenheden under Facebookgruppen "[Løb i Vallensbæk](#)". Der kan du melde til og fra, så vi har en ide om hvor mange der kommer. Tilmelding er ikke bindende og du kan også bare møde op.