

## Bliv klar til halv Marathon på 12 uger

### Løb FamFit Halv Marathon – og nyd det!

Det er faktisk lettere end du tror.

- Drømmer du om at løbe et halv Marathon, men tror måske ikke helt på, at det kan lade sig gøre?
- Eller er du erfaren løber, som gerne vil have et fokuseret forløb og få rusket op i dine (dårlige) løbevaner?

Så tilslut dig løbeforløbet hvor vi når igennem omkring langdistanceløb samt fysisk og mental udholdenhed (for begge dele er lige vigtigt på de helt lange løb)

På 12 uger fører vi dig igennem alle aspekter af det der skal til for at gennemføre et halv Marathon.

Vi giver dig et fokuseret løbeforløb med fokus på teknik, ernæring, træningsprogrammer og mentale værktøjer.

Forløbet rummer både begynderen og den øvede løber – fokus bliver, som altid, på den enkelte.

Vi starter i uge 33 og det hele kulminerer med Årets FamFit løb, hvor der er mulighed for at løbe 5 km, 10 km eller selvfølgelig et Halv Marathon lørdag den 31. oktober 2020. H

Udover den ugentlige løbetræning hvor vi når teknik, udholdenhed og fart-teknikker, så afholder vi 4 workshops med teori og fysiologisk undervisning. Samt en personlig videoanalyse af din personlige løbestil og vejledning i dine personlige fokuspunkter.

Du bliver klogere på dig selv og dit løb – og du vil med garanti blive overrasket over hvor meget du kan forbedre din løbepræstation alene ved at løbe, tænke, spise og restituere mere korrekt.

Vi kommer til at tage nogle sejlivede myter under kærlig behandling og vi kommer til at gøre op med nogle dårlige vaner – at løbe et godt halv Marathon med overskud er ikke så svært som mange tror.

Forløbet er opbygget således

Uge nr.	Indhold	Varighed
33	Opstartworkshop - <i>Kropsholdning, energi-optimering og fodens afsæt</i> Løbetræning og videooptagelse	1½ time 1 time
34	Løbetræning – <i>teknik, fart og udholdenhed</i>	
35	Workshop – <i>Styrketræning, åndedræt &amp; restitutionsteknikker for langdistanceløbere</i> Løbetræning – <i>teknik, fart og udholdenhed</i>	1 time 1 time
36	Løbetræning – <i>teknik, fart og udholdenhed</i>	1 time
37	Workshop – <i>Styrketræning, åndedræt &amp; restitutionsteknikker for langdistanceløbere</i> Løbetræning – <i>teknik, fart og udholdenhed</i>	1 time 1 time
38	Løbetræning – <i>teknik, fart og udholdenhed</i>	1 time
39	Workshop – <i>kost og ernæring for løbere – til træning og til selve konkurrencedagen</i> Løbetræning – <i>teknik, fart og udholdenhed</i>	1 time 1 time
40	Løbetræning – <i>teknik, fart og udholdenhed</i>	1 time

41	Løbetræning – <i>teknik, fart og udholdenhed</i>	1 time
42	Løbetræning – <i>teknik, fart og udholdenhed</i>	1 time
43	Løbetræning – <i>teknik, fart og udholdenhed</i>	1 time
44	Løbetræning – <i>Sidste afpudsning og restitutionsløb</i> Lørdag den 31. oktober – Årets FamFit løb	1 time ?

**Forløbet indeholder altså:**

- 12 ugentlige løbetræninger (1 times varighed) med fokus på teknik, fart og udholdenhed
- 4 workshops (1½ times varighed) som har fokus på følgende:
  - o Kropsholdning, energi-optimering og fodens afsæt
  - o Åndedrætstræning for bedre udholdenhed og energiudnyttelse
  - o Styrketræningsøvelser & restitutionsteknikker for langdistanceløbere
  - o Selve løbet – alt det praktiske om udstyret, ruten, og din personlige gameplan
- 1 personlig session med videoanalyse og vejledning i dine personlige fokusområder.

**Kr. 1.650,00 per pers**

*Prisen Inkluderer:*

*1 FamFit T-shirt*

*12 løbetræninger (onsdage kl. 17.30 -18.30, mødested på Islands Brygge)*

*4 workshops*

*1 personlig coaching-session med afsæt i videoanalyse*

*Billet til Årets FamFit løb*

**Om træneren:**

Dette forløbs løbetræner er en gammel kending i FamFit regi.

Theis Rosenkvist er stifter og partner i FamFit, og har en lang idrætsbaggrund bag sig. Først de senere år med særligt fokus på langdistanceløb.

Theis er Cand. Scient i Idrætpsychologi med speciale i præstationsoptimering og en mega-nørd når det handler om trænings- og præstationsfysiologi.

Theis har deltaget i flere Marathons og halv Marathons de seneste år