

FamFit - Løbeforløb 2021

Om FamFits Løbeforløb

Et løbeforløb med FamFit er både for dig, der vil lære at løbe og har brug råd, vejledning - og ikke mindst coaching til at komme ordentligt i gang.

Det er også for dig, der er erfaren løber og vil give dit løb et ekstra fokus og nørde lidt mere med teknik, åndedræt, træningsprogrammer mv.

De ugentlige træninger vil typisk indeholde fartlege, korte intervaller og specifikke temaer fra gang til gang. Derudover får du dit personlige træningsprogram med programmer og fif til egen træning.

De 11 ugers løbeforløb afsluttes om lørdagen med et arrangeret løb hvor man kan vælge mellem 5km, 10km eller Halvmarathon.

Om Træningerne

Vi dykker ned i din personlige målsætning og arbejder sammen mod at indfri ambitionerne.

Vi træner altid i det, vi kalder "lukkede sløjfer" over korte distancer.

Det betyder, at den øvede løber får tilbagelagt lidt flere omgange end nybegynderen, men alle træner sammen og får både det optimale udbytte og – ligeså vigtigt – det gode fællesskab med.

Spørgsmål?

Kontakt os på info@famfit.dk eller tlf. 70 26 75 85

FamFit - Løbeforløb 2021

FORÅRS-LØBEFORLØB

4.marts– 13.maj

+ deltagelse i FamFit Forårsløbet d. 15.maj

Forårs-Forløbet indeholder:

11 træninger med løbecoach

Individuelt fokus på løbeteknik, fart, udenholdenhed

Personligt træningsprogram til dig

Billet til FamFit Forårsløbet d. 15.maj

(vælg mellem 5km, 10km og Halvmarathon)

Tid og sted:

Hver torsdag kl. 17.00-18.00

Mødested: Islands Brygge Metrostation

Løbecoach: Theis Rosenkvist & Maja Bogetoft

Pris:

Kr. 1.450,00

EFTERÅRS-LØBEFORLØB

19.August – 28. Oktober

+ deltagelse i FamFit Efterårsløbet d. 30.okt.

Efterårs-Forløbet indeholder:

11 træninger med løbecoach

Individuelt fokus på løbeteknik, fart, udenholdenhed

Personligt træningsprogram til dig

Billet til FamFit Efterårsløbet d. 30. oktober

(vælg mellem 5km, 10km og Halvmarathon)

Tid og sted:

Hver torsdag kl. 17.00-18.00

Mødested: Islands Brygge Metrostation

Løbecoach: Theis Rosenkvist & Maja Bogetoft

Pris:

Kr. 1.450,00