

## Nyhedsbrev september 2013

Så er der igen lidt nyt fra Tranbjerg Løber.

Vi er stolte af at kunne præsentere vores første foredrag og ikke mindst vores nye hold. Du kan læse mere om holdene herunder, og du er velkommen til at tage fat i en træner, hvis du er i tvivl om, hvor du passer bedst ind.

Vi vil gerne understrege, at løbere, der ikke er kommet i gang efter sommerferien, stadig er **meget** velkomne, og at vi nok skal finde et hold til jer, som ikke giver blodsmag i munden.

Vi vil naturligvis gerne have feedback på både foredrag og den kommende træning. Så meld endelig tilbage og fortæl os, hvad du synes.

### Foredrag den 12. november med Thomas Nolan

Thomas Nolan er motionskonsulent i Dansk Atletik forbund, og den 12. november afholder han en træning for alle i klubben og bagefter er der foredrag med fokus på løbeteknik, løbestil og løbeskader

Træningen er gratis, så bare mød op. Foredraget koster 30 kr. og afholdes i kantinen på Grønløkkeskolen (ikke cafeteriet). Du kan læse mere på om foredraget på [www.tranbjerg-lober.dk](http://www.tranbjerg-lober.dk)



### Nye, mørke tider – nye hold

Vi går mod de mørke tider, hvor det som løber gælder om at bygge muskler op og vedligeholde grundformen.

Derfor introducerer vi tirsdag den 24. september 4 nye hold.

De nye hold hedder:

- Sprint og Styrke
- Puls
- I form
- ABC-holdet

Læs mere om de enkelte hold her og følg linket til hjemmesiden, hvor du kan læse mere, og der vil ligge træningsprogrammer indenfor kort tid.

### Sprint og Styrke

Dette hold er for dig, som:

- kan løbe 5 kilometer i et tempo på 6 – 6.30
- er glad for at løbe 5 kilometer, men også er frisk på træne hen mod 8 og 10 kilometer
- også vil udfordres lidt ind i mellem
- gerne vil træne hele kroppen

En gang om ugen har vi variationstræning. Det kan være intervaller, tempoløb og bakketræning, og du bestemmer selv hvor meget gas, du vil give den.

Vi løber sammen en gang om ugen og en længere tur søndag og finder forskellige ruter og kommer lidt rundt i Tranbjerg og omegn.

Vi supplerer løbeturen med nogle sjove styrketræningsøvelser undervejs, for eksempel planken, armbøjninger, dips, squats og lunges. Nogle gange laver vi kun styrketræning – eller finder på noget helt, helt andet.

Trænere: Stina, Anne, Rie, Anne Dorte, Mette og Annemette

## **Puls**

Dette hold er for dig, som

- Har et pulsur og gerne vil lære at bruge det
- Gerne vil være en del af et hold, som kombinerer individuel træning og socialt sammenhold
- Uanset nuværende løbehastighed ønsker at blive bedre til at løbe
- Ønsker at lære sin krop bedre at kende som løber

Du skal lære at kende dine pulszoner, og dette vil blive et redskab for din løbetræning

På dette hold vil der være plads til alle, som vil løbe i pulszoner. Vi vil i træningen lægge vægt på en varieret og sjov træning, hvor den enkelte løber udfordres, uanset hvilket niveau du ligger på

På PULS vil der være forskellige fartlege, intervaller, stigningsløb, bakketræning og en gang i mellem også noget styrketræning

Trænere: Jan P, Jesper, Peter, Louise, Marie Louise og Jan C.

## **I form**

Dette hold er for dig, som

- Gerne vil have en god løbeoplevelse i et socialt forum
- Der vil være plads til at snakke, mens der løbes
- Som lige nu ikke har det noget behov for distanceforøgelse

Formålet med holdet er at skabe nogle rammer for dig, som gerne vil løbe for at holde formen med en hyggelig tur to-tre gange om ugen. Men samtidig har du ikke noget i mod at blive udfordret en gang i mellem.

Der vil være træningsture, som afvikles sammen med "Sprint og Styrke"

Trænere: Arnold, Søren, Judith, Jette, Bente, Dianna og Bent

## **ABC-holdet**

Her tager vi tirsdag og torsdag mod nye løbere, eller medlemmer som af den ene eller den anden grund ikke har været med i et stykke tid.

Nye løbere vil få en varm velkomst, og der vil blive sørget for, at den nye løber bliver placeret på det rette hold.

Ansvarlig: Annemette, Bent, Arnold og Jan C.