

VEJLE IF LØBEKLUBBEN

I et samarbejde med FysioPlan

Detajler

Onsdag den 4. september
2019

2 hold - let øvede og øvet.

Let øvet (< 1,5 års
styrketræningskendskab)

kl. 17.00-17.50

Øvet (> 1,5 års
styrketræningskendskab)

kl. 18.00-18.50

Hvad får man?

- Færdiglavet styrketræningsprogram til løbere efter niveauinddeling.
- Gennemgang og instruktion af de forskellige øvelser.

Pris og tilmelding

Pris 50,- pr. person

Tilmelding via
info@fysioplan.dk

Først til mølle princippet, og der skal noteres hvilket hold man vil tilmeldes samt kontaktoplysninger.

Man er først tilmeldt holdet ved mailsvar fra FysioPlan, og tilmelding er bindende efter modtaget betaling.

Løberelevant styrketræning til Vejle IF løbeklubben



Har du et behov for, eller blot lyst til at få nogle mere specifikke styrkeøvelser, som kan gøre dig til en hurtigere løber, samt forebygger skader?

Så står du i den heldige situation, at du nu kan få et styrketræningsprogram og gennemgang af dette i Vejle IF løbeklubbens styrketræningslokaler, udarbejdet i samarbejde med fysioterapeut og fysisk træner Anders fra FysioPlan.

Vi glæder os til at se rigtig mange af jer.

Hilsen Vejle IF løbeklubben & FysioPlan

