

Viborg Atletik tilbyder 20 pladser til Viborg Elite i efterårsferien til fællestræning i løbeteknik og sprint – efter først til mølleprincip.

Træningen er i Randers Frejas indendørs atletikhal, Mariagervej 180, 8920 Randers NV.

### Program tirsdag 16. september:

09:00-12:00: opvarmning, løbefysik og sprintudholdenhed

12:00-15:00: pause

15:00-17:00: teknik

### Program torsdag og fredag 18.-19. september:

09:00-12:00: opvarmning, løbefysik og sprintudholdenhed

12:00-15:00: pause

15:00-17:00: teknik/styrke

### Praktisk info:

Pris for træning og frokost: 600 kroner for tre dage (200 kroner/dag).

Kørsel: efter egen aftale. Det forventes, at passagerer ved samkørsel afregner direkte med chaufføren.

Hvis sportsudøveren har en medicinskkrævende sygdom, herunder astma, diabetes, mv. skal træneren informeres.

Husk drikkedunk og rene løbesko.

Udendørssportstøj er ikke nødvendig, det kan dog være koldt inde i hallen.

Trænere er velkomne.

### Tilmelding:

SMS til Mick Thisted 5015 0887 efter først til mølleprincip.

Tilmeldingen er bindende.

Betaling via mobilpay til 5015 0887.