



G-SPORT HOLMESTRAND
MARATON
14. APRIL 2013



Velkommen til Kick-Off Motivasjonsprogram Onsdag 12.september

Sted: Hvitstein Stadion

Tid: kl 1800-2000

Program:

Kl 1800 Registrering/velkommen
og utdeling av "treningspakke".

Kl 1810 Presentasjon av opplegget

Kl 1820 **Din egen "Norseman"**

Tom Remman gir oss "sine

Norseman reiser", med innspill og
tips som vil overføres til "din reise"

Kl 1900 Løpeteknikk - Treningstips

Kl 1915 Oppvarming

Kl 1930 Testløp – Vi kartlegger
"nåsituasjon".

Kl 1945 Uttøying-Avslutning

Det blir servering før/etter
testløpet.

Hva skjer etter første trening?

Du vil få ett kartleggings skjema,
som du skal fylle ut og levere
innen 19.september pr. e-post.
Dette vil danne grunnlaget for
treningsprogrammet, som vi
tilpasser for deg, basert på
nåsituasjon, ønsket situasjon
14.april 2013 og hvor ofte du
vil/kan trene pr. uke.

Datoer for fellestreninger:

12.september – 10.oktober-
31.oktober-14.november-
9.januar-30.januar-27.februar og
20.mars

Alle treninger starter kl 18.
Varighet, innhold og sted vil
informeres pr.e-post/facebook
og SMS 1 uke før hver
treningskveld.



For nærmere informasjon, kontakt Treningsansvarlig Tore Haugen på
mobil 913 42 224 eller tore@sykkel-event.no
www.holmestrandmarathon.com



G-SPORT HOLMESTRAND
MARATON
14. APRIL 2013

