

Om træningsteori

Vi vil i Puls 3060 gerne bidrage til, at den betydelige teoretiske viden, der findes blandt klubbens medlemmer, kommer også andre til gode. For at bidrage til videndelingen i vores løbeklub, har nogle af medlemmerne velvilligt tilbudt at videregive noget af det, som de har speciel kendskab til. Der bliver derfor mulighed for – i første omgang over nogle gange i maj måned - at drage nytte af disse erfaringer. Det bliver normalt i form af små korte indlæg af ca. 5 minutters varighed som indledning inden træningen starter fra *Espergærdehallen*

Lørdag den 3/5, kl. 10.00

På lørdagsmødet bliver der vist et lille videoklip, som fortæller lidt om, hvordan man behandler nogle **løbeskader**.

Mandag den 5/5, kl. 18.00

Inden træningen vil **Erik Nørlem** anbefale gode **håndbøger og læsestof** om løb.

Mandag den 12/5, kl. 18.00

Inden træningen vil **Kurt Andreassen** fortælle lidt om erfaringerne med at løbe med **pulsur**.

Mandag den 19/5, kl. 18.00

Inden træningen vil **Carsten Veisig** give nogle råd om valg af **løbesko**.

Vi håber, at så mange som muligt vil møde op og benytte sig af mulighederne for at trække på disse erfaringer.

Med venlig hilsen

Træningsudvalget