

Återupptagen fredagstradition - Löpträning för orienterare!



Under många år kämpade orienterare och löpare i en härlig blandning runt på Himmelstalundshallens trånga löparbanor varje fredagskväll under vinterhalvåret.

Vi tänker att vi ska återskapa denna tradition, men nu inne i Stadium Arena eller ute i omgivningarna på Himmelstadlund.

För vem?	Aktiva tävlingsorienterare från 13 år som vill utveckla sin löpteknik, löpstyrka och tempotålighet.
När?	Fredagar, med samling 17.30 för gemensam uppvärmning. Passet håller på till senast kl.19. Start fredag 14 oktober , fram till mitten av mars
Var?	Stadium Arena, Norrköping
Hur?	Vi gör ett schema där passen vecka för vecka bygger på varandra, så regelbundenhet är viktig. "ABC-löpskolning" ingår i början, sedan då och då som repetition. Varje pass består också av någon form av intervaller. Kan vara "längre tröskelintervaller ute" under början av hösten men sedan allt mer av tempolopp på banorna inne. Löpteknik-lopp i syfte att träna rätt steg och hållning på bana ingår varje vecka. Viss hållnings-/stabilitets och smidighetsträning för fötter, bål och bäcken kör vi också.

Krister Hultberg (tränare i Tjalve och på LiU Elitidrott) och Oskar Ljungqvist (elitaktiv orienterare och duktig löpare själv) är ansvariga, men vissa veckor kan vi behöva släppa ansvaret till någon annan, och några veckor är hallen avbokad för annat.

Du anmäler ditt intresse genom att maila till krister.hultberg@liu.se senast 7/10

Vi (Tjalve friidrott) behöver ta en liten avgift som täcker hallhyran i Stadium Arena, (vilket alla aktiva även i friidrottsföreningarna behöver betala varje vinter). 200 kr för hela vinterperioden/person, 1pass/vecka oktober-mars. ELLER så blir ni en grupp från varje förening, så kollar vi grupp-/klubbpris. Annan friidrottsträning pågår samtidigt i hallen.

Frågor till Krister enligt ovan, eller på tel. 076-8313459.

Välkomna!

Krister och Oskar

