



SJOV MOTION MED LØB!

Bramming IF Motion starter igen nye hold op.

Programmet for nybegyndere vil blive gennemført såfremt min. 10 personer møder op.

Opstart:

**Mandag den 9. januar 2023
kl. 18.00**

Mødested: Klublokale Bakkevej nr. 9 (bagved linie 10)

- Der er 5 km, 7 km og 10 km ruter for de mere rutinerede løbere
- Separat hold for nybegyndere, der ikke har løbet før eller skal genoptrænes
- Nybegynderne vil blive introduceret for et 12 ugers træningsprogram
- Træningen vil have som mål, at man kan løbe min. 5 km. efter 12 ugers træningsforløb

**Vi løber hver mandag og onsdag kl. 18.00
Rutinerede løber også søndag kl. 10.00**

For at sikre variation i træningen og styrke alle led, vil der være indlagt sjove løbetræningsøvelser, som alle kan være med til.

Disse øvelser gør træningen afvekslende og lidt sjovere!

Efter nybegynder-forløbet vil du være i så god løbeform, at du kan fortsætte på de etablerede hold, hvor der er forskellige niveauer.

Du vil på begynderholdet blive mødt af engagerede og motiverede instruktører, som vil guide og hjælpe dig, så du kommer godt igennem det planlagte træningsprogram.

Desuden vil du altid kunne få råd og vejledning mht. alt fra udstyr til løbeteknikker m.v.

Så kom til opstart mandag den 9. januar 2023!

Læs evt. mere på www.brammingif.dk, og for kun kr. 300,00 får du mulighed for at løbe samt træne med MTB, Racer eller Cross cyklerne.

Ved spørgsmål er du velkommen til at kontakte Jean Riddersholm, e-mail jeanriddersholm@live.dk.