

NYFIKEN?

Uppenbarligen, eftersom du läst mer än rubriken! Men du har fortfarande inte stillat din nyfikenhet, så fortsätt att läsa:

DEN LÅNGA TEXTEN:

Varje tisdag året runt har Stigmännens löpträning. Oavsett väder samlas ett stort gäng löpare i Vägghallen kl 18. Här finns snabba, långsamma och glada personer som har en sak gemensamt. Vi vill bli bättre! Det blir vi genom att löpträna tillsammans och ha roligt under tiden. Vi blir inte bara bättre på att springa, genom att ha en bra fysik blir vi också bättre på att koncentrera oss, sover bättre och kan äta god mat och dricka god dricka. Vi gör mer än springer också och med jämna mellanrum går vi ut och äter o dricker gott efter träningen.

Tisdagen den 27 april har vi "öppet hus" och vill få med dig som vill variera din träning och få "sparringhjälp". Vi samlas denna tisdag vid Stigmännens klubbstuga Villa Solvik kl 18. Efter en kort genomgång ger vi oss iväg på dagens träning. Vätska o tilltugg serveras efteråt.

Övriga tisdagar springer vi olika typer av intervaller och backövningar. Det är kvalitetsträning rakt igenom, d v s vi tränar inte hårdast, men smartast. Att variera träningen är alltid den bästa träningen och gör dessutom träningen mycket roligare. Just därför springer vi på asfalt, på stigar och i skogen, vi tränar backintervaller, mjölksyrabackar, löpskolning, skogsintervaller, backrundor...

Träningen är upplagd så att alla kan träna på sin nivå... och vi gör det tillsammans. Vi vet att den "fysiska massan", d v s antalet deltagare på träningarna, är en väldigt viktig framgångsfaktor för att få ut något av träningen. Tänk på det! Bara genom att närvara höjer du både din och andras träningsframgång.

Ju fler vi är desto lättare blir det att hitta den där personen som springer lite snabbare än du själv och som man gärna vill hänga på. Vi är ett stort gäng, mellan 35-45 personer varje tisdag, men vill bli fler. Kan du inte komma tisdagen den 27 april är du välkommen att dyka upp vilken tisdag som helst kl 18 vid Vägghallen utanför omklädningsrummen. Vi ses!

DEN KORTA TEXTEN:

Tisdagar, kl 18, löpträning, Vägghallen, kom dit!

Frågor? info@stigmannen.se eller www.stigmannen.se