

TIL DIG SOM ELSKER OG BRÆNDER FOR TRIATHLON

Kan styrketræning være præstationsfremmende for triatleter?

Foredrag og praktik omkr. styrketræning for triatleter

Lørdag den 01.10.16 kl. 8-10.00

Hos Saga Trim, Mileparken 30, 2730 Herlev



Sammen med SWIM-BIKE-RUN v/Søren Binderup



Søren har mange års erfaring både som aktiv og som træner - Du kan læse mere om Søren på www.swim-bike-run.dk

Vil du vide mere om:

- Hvad du, som triatlet, kan få ud af styrketræning, uden at blive for tung
- Styrketræning med fokus på skadesforebyggelse samt dets præstationsfremmende effekt
- Specifikke styrketræningsøvelser og hvorledes det kan implementeres i dine træningsrutiner

Du får ved deltagelse:

- Gennemgang af typiske problemer/udfordringer rent muskulært, samt træningstips til løsning af dette
- Styrketræningsprogram til triatleter – i 3 forskellige niveauer: Begynder, let øvet og øvet.
- Gennemgang af styrketræningsøvelserne med fokus på teknik og udførsel
- En række specialtilbud hos Sagatrim på træningsudstyr til dig som deltager i foredraget
- Og ikke mindst - Et informativt og inspirerende foredrag, med afgørende viden hvis du vil blive en bedre triatlet

I anledningen af Sagatrim's 50 års jubilæum har vi lavet en jubilæumspris kun til dig: 0,- for deltagelse.

Ønsker du at deltage i dette fantastiske arrangement, så skriv til naal@sagatrim.dk og kom på listen over deltagere. Der er begrænset antal pladser til rådighed!

P.S. Der vil være mulighed for at få opbevaret sin racercykel på vores varelager under foredraget.