



Hlaupanámskeið fyrir byrjendur!

Sex vikna hlaupanámskeið Skokkhóps Álftaness fyrir byrjendur. Höldum ókeypis kynningarfund í sal Álftanesskóla fimmtud. 7 maí kl. 20:00. Námskeiðið hefst síðan vikuna á eftir miðvikudaginn 13. maí kl. 17:30

Þjálfarar: Sigurður P. Sigmundsson og Hinrik Jón Stefánsson

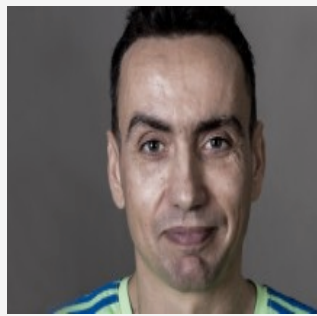
Fyrirkomulag verður eftirfarandi: **Á miðvikud. og föstud. kl. 17:30** er blönduð æfing þar sem byrjað er á léttu skokki í upphitun, þá teknar teygjur og liðleikaæfingar, létt hlaupahopp, síðan nokkrar hraðaukningar og loks létt niðurskakk. Á æfingunum verður m.a. farið yfir líkamsbeitingu/hlaupastíl og fjallað um þætti er varða þjálfun. **Á mánudögum kl. 17:30** verður rólegt hlaup, fyrst um sinn 2-4 km sem lengist smá saman. Hinrik verður á miðvd. og Sigurður á föstud.

Námskeiðinu lýkur 23.júní með þátttöku í Miðnæturhlaupinu í Laugardal en þar er boðið upp á 5 og 10 km. Þjálfarar munu áður fara sérstaklega yfir undirbúning fyrir þátttöku í almenningshlaupi.

Námskeiðsgjald verður 8.000 kr. Greiðsla og skráning fer fram í Nóra - <https://alftanes.felog.is/> Vinsamlegast staðfestið þátttöku sem fyrst hjá Friðþjófi á netfangið diddo@hive.is_____



Sigurður Pétur



Hinrik Jón



facebook: Skokkhópur Álftaness - netfang: diddo@hive.is - umfa.is
Íþróttamiðstöð Álftaness við Breiðumýri