

INVITATION

Vil du i topform sammen med Gladsaxe Erhvervsby?



- Kom til kickoff med peptalk, test og træning!

Kan du lide at løbe, og vil du gerne blive god til det? Har I en løbeklub på jeres arbejdsplads og vil gerne være lidt flere? Så kan I nu være med til Erhvervsbyens løbetræning.

Vi er så heldige at have to elitetrænere i Erhvervsbyen, som vil hjælpe os med at blive gode til at løbe. Træningen er for alle uanset grundform!

Vi holder kick off torsdag den 8. november hos NCC, hvor Erling Worm og hans kone Sylvia Kiberenge fortæller om konceptet og forløbet. Bagefter tager vi den første fælles træningstur i området.

Forløbet vil indeholde:

- Test for at se hvor I starter, så I kan følge jeres udvikling
- 2 workshops med funktionel styrketræning, intervaltræning, fartleg, bakketræning og tekniktræning
- 5 km. testløb i Erhvervsbyen på Erhvervsbyruten
- Koordinering af fælles træning og laktattest
- Erhvervsbyløbet

Har du spørgsmål, eller vil du med på holdet? Så tøv ikke med at kontakte Erling, ewo@ncc.dk, 24 88 74 96.

Kick off:
torsdag d. 8. november kl. 16

Sted:
NCC, Auditoriet
Tobaksvejen 2A, Søborg,

Tilmelding:
ewo@ncc.dk
Erling Worm, NCC,
24 88 74 96
senest d. 6. november

Pris:
Gratis

Erling Worm er mangeårig elitetræner af de bedste langdistanceløbere i Danmark. Han har opnået mange danske mesterskaber og gode internationale resultater.

Sylvia Kiberenge er professionel marathon løber. Silvia løb bl.a. Frankfurt marathon sidste år 1 minut hurtigere end den danske rekord i tiden 2.29.09.