

Invitation til løbeseminar med Claus Hechmann

Dato: Søndag d. 19. august

Tid: kl 10:00 – 13:30

Sted: Sønderborg stadion og klubhus

Kom og få inspiration til din løbetræning, når Danfoss Marathon Club arrangerer et løbeseminar med Claus Hechmann på Sønderborg Stadion.

Claus Hechmann har mere end 25 års erfaring med test og træning af udholdenhedsatleter og er personlig træner for flere af landets bedste distanceløbere. Foredrag og praktisk træning tager udgangspunkt i Claus Hechmanns træningsfilosofi, der i de seneste år har bidraget til diskussionen om de gængse træningsmetoder, der praktiseres i Danmarks løbeklubber. Hechmann citeres ofte for at bygge sin filosofi på langt og langsomt, men sandheden er variation i træningen.

Program for dagen

10:00 - 11:15: Praktisk træning på atletikbanen (Basis teknik, speed, agility og øvelser)

11:30 - 12:00: DMC giver frokost + vand

12:00 - 13:30: Foredrag i klubhuset (bl.a fysiologi, løbedynamik, træningszoner)

14:00 - 17:00: Løbetest for maksimalt seks deltagere

Seks deltagere har efter foredraget mulighed for at få foretaget en professionel løbetest. Her får du ligesom landets bedste løbere konkrete retningslinier for, hvor hurtigt du skal løbe dine intervaller og dine almindelige løbeture for at forbedre din udholdenhed og kondition. **Pris 900 kr** (normalpris 1.300 kr). Hvis du er interesseret i løbetesten, så skal det angives ved tilmeldingen. Ved flere end seks interesserede, bliver der lavet en lodtrækning om pladserne.

Du kan læse mere om den trådløse løbeøkonomitest på:

<https://www.hechmannsport.dk/traadloestest>

Arrangementet er gratis for medlemmer af DMC.

Deltagerbetaling for ikke DMC-medlemmer: **50 kr**

(som betales kontant eller mobile pay på dagen)

Der vil denne dag være mulighed for, at købe bogen "Løb som eliten" til nedsat pris, **200 kr** (normalpris 250 kr).

Vi ses,

Danfoss Marathon Club

