11 – 13 November 2022

Træningsweekend med Danfoss marathon Club

Agenda

- Præsentation af program og ide
- Stedet
- Aktiviteter
- Overnatning
- Pris & tilmeldingsfrist

FREDAG	PROGRAM
16.00 - 16.30	Ankomst og indkvartering
16.30 - 18.30	Løbetur 5k, 10K
18.30 – 20.00	Svømning – Sauna Gus - husk at vi skal have vand
19.00 – 20.30	Middag - Sal 5
20.30 – 21.30	Tid på egen hånd
21.30	Natmad i SportscafenMiddag - Sal 5
23:00	Ro på værelserne
LØRDAG	**PROGRAM**
06.30 – 08:00	Adgang til Svømning for de morgenfriske
08:15 - 09.15	Morgenmad i Sal 5
09.30 – 10.15	Løbeteknik – den praktiske del (Ole Stougaard)
10.45 - 12.15	Foredrag med Ole Stougaard –
12.30 – 13.30	Frokost i Sal 5
13.30 – 14.30	Tid på egen hånd
14.30 – 15.15	Foredrag med Jesper Stechmann: Åndedrættet (ca. 45 min) – Sal 5
15:15 - 16:45	Praktiske øvelser indendørs: Træk vejret (ca.90 min) – Sal ??
17.00 – 17.30	Træn dit åndedræt under løb (ca. 30 min) - Centerbanen
17.30 - 18:30	Trampolin fitness
19.00 – 20.00	Aftensmad i Sal 5
20.30 – 21.30 + Natmad	Erfaring omkring løb Watt Zoner istedet for puls/km/t, Barfodsløb, pose Running, etc..
SØNDAG	**PROGRAM**
06.30 - 08.00	Morgen Svømning, faste løb -eller sove længe – adgang til varmt vands bassin/rolig område
08.15 – 09:45	Yoga – Yoga Sal ???
10:00 - 11.00	Morgenmad
11:00 – 12:00	Løbetur, 5k, 10k, 15K
12.15 - 13.15	Frokost og tak for denne gang – Sal i 5

Stedet

Vejen Idrætscenter

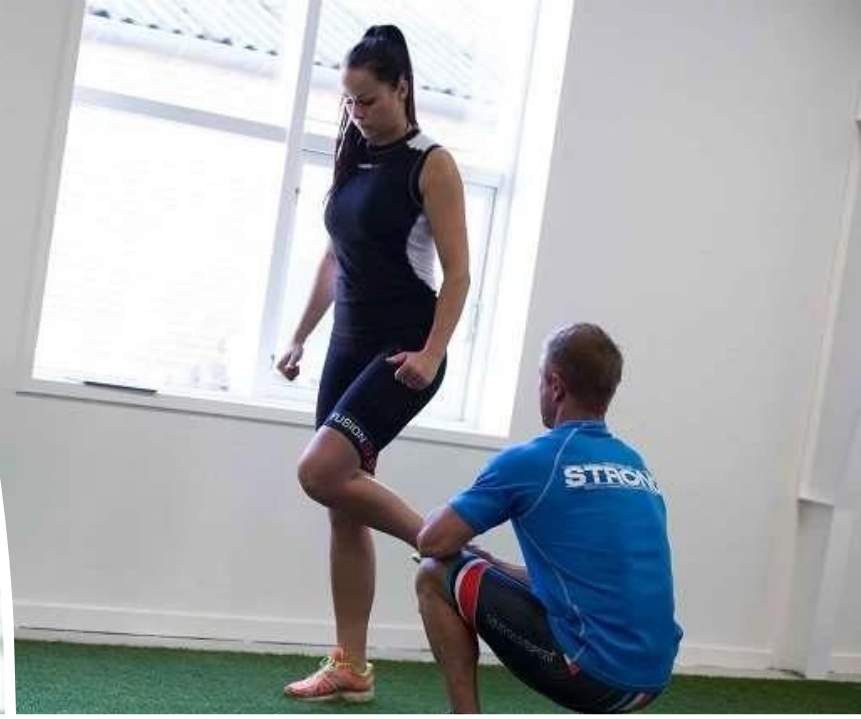
Petersmindevej 1, 6600 Vejen, Danmark

Svømmehal – (saltvand)

- Svømmehal for store og små
- Saunagus og andre wellness badefaciliteter – adgang via dit udleverede armbånd

Aktiviteter

- Løbe Teknik på atletikbanen – med **Ole Stougaard**
- Vejrtrækningsteknik på atletikbanen – når du løber med **Jesper Stechmann**
- Yoga – giver ny energi
- Fitness trampolin – en sjov og anderledes træning



Ekstern foredrag I

- Ole Stougaard fra Strong4Life i Odense

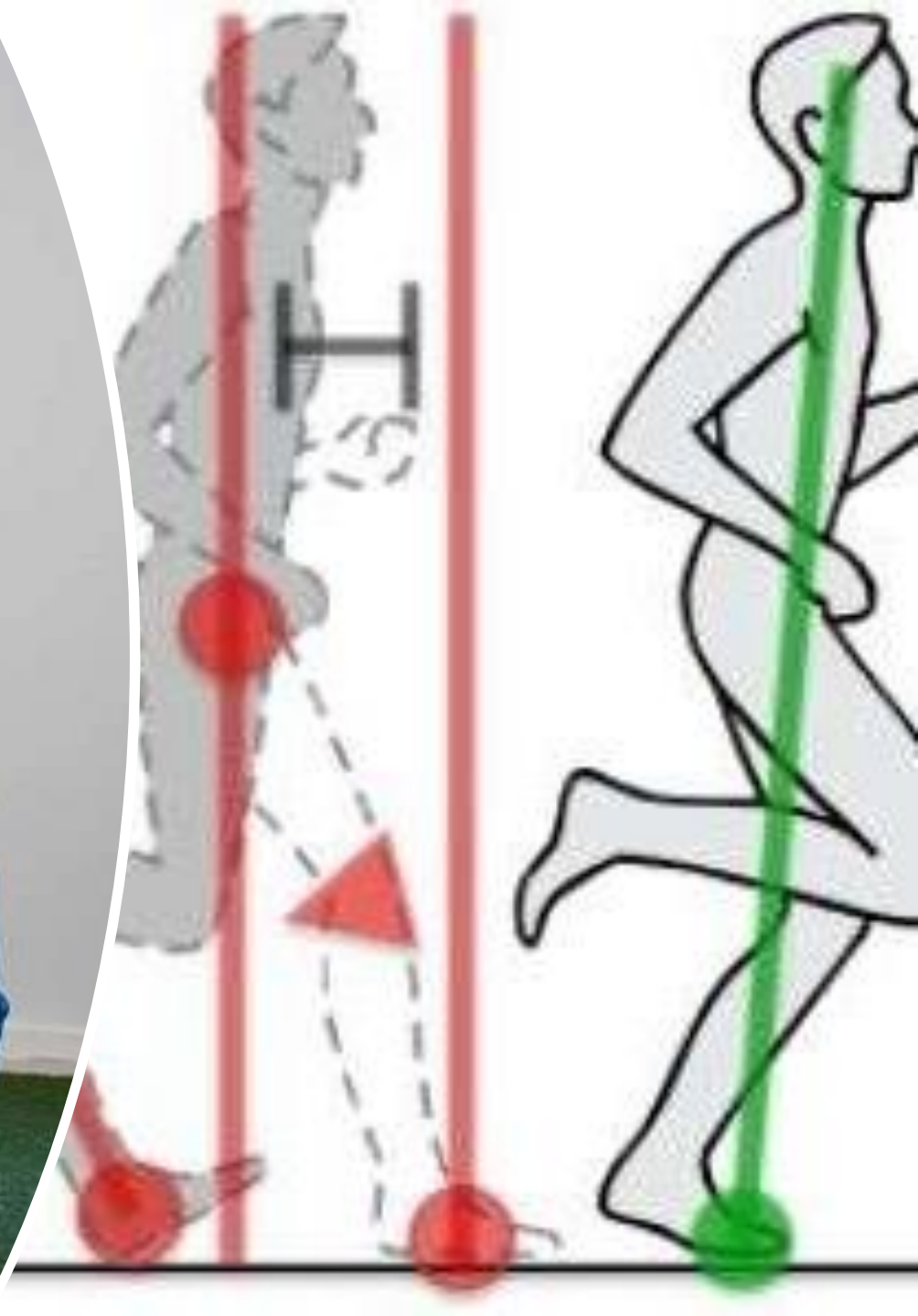
Ole er tidligere elite- og landsholdstriatlet med flere flotte sejre på CV'et - Bl.a. NorseMan i 2006 og OstseeMan i 2002. Siden år 2000 har Ole arbejdet som personlig træner for udholdenhedsatleter på alle niveauer inden for triatlon, cykling og løb. Ole har en kandidatgrad i Idræt og han er Pose Method Mastercoach. I dag er Ole medejer af Strong4life - center for personlig træning der har til huse i Odense, hvor han har sit daglige virke som træner.

Og om workshoppen

- Mere fart og færre skader med bedre løbeteknik
- Vil du gerne have mere fart i løbeskoene eller reducere risikoen for at blive løbeskadet, så kan du med fordel arbejde på at forbedre din løbeteknik.
- Med udgangspunkt i Pose Method får du viden om, hvad der er den smarteste måde at løbe. Vi omsætter denne viden til handling, og du får de nødvendige værktøjer til, at du kan forbedre din egen løbeteknik.
- Workshoppen/foredraget er mere praktisk end teoretisk, da den bedste måde at lære en ny teknik er gennem øvelse. Så hav løbetøjet på, og vær klar på at prøve forskellige teknikøvelser om omsætte disse til løb.

Vi nørder med Løbe Teknik

- POSE running method
- **Ole Stougaard** kommer og fortæller



Ekstern foredrag II

- **Jesper Stechmann**

Foredraget og de efterfølgende øvelser handler om åndedrættet, og hvordan du kan bruge dit åndedræt aktivt til at forbedre din træning, din restitution, under konkurrence eller bare i dagligdagen.

Breathe & Run

FÅ DET MAKSIMALE UD AF DIN TRÆNING

Foredrag og teori om:
Åndedrættets fysiologi
Vejrholdning og hvorfor det er sundt og god træning for motionister/atleter
Åndedrættet og mentalt arbejde
Ca. 45 minutter

Praktiske øvelser indendørs:
Lungetræning: opvarmning, smidiggørelse, styrke
Vejrhold i praksis, øvelser til bedre afslapning of restitution
Vejrhold i praksis: Mentalt arbejde med åndedrættet
Ca. 90 minutter

Praktisk øvelser udenfor:
Optimer dit åndedræt mens du løber
Træn dit åndedræt under løb
Træn dit løb med åndedrættet
Ca. 30 minutter

Classified as Business

Overnatning

- Enkeltværelse
- Hytter
- Flersengs stuer

Priser:

- 600,- kr. for medlem af Danfoss Marathon Club
- 1.075,- kr. for ikke medlem sammen med medlem (Familie værelse, Hytte)
- 1.475,- kr. for ikke medlem i enkeltværelse

Eksempel: Familie

2 voksne 2 børn hvoraf 1 voksen er medlem af Danfoss marathon Club.

600,- + (3x1075,- kr.) i alt for ophold, aktiviteter og forplejning 3.825, - kr.

Eksempel: Venner

3 venner hvoraf 1 er medlem af Danfoss marathon Club

600,- + (2x1075,- kr.) i alt for ophold, aktiviteter og forplejning 2.750, - kr.

Eksempel: Single

1 voksen i enkeltværelse, ikke medlem af Danfoss marathon Club

i alt for ophold, aktiviteter og forplejning 1.475, - kr.

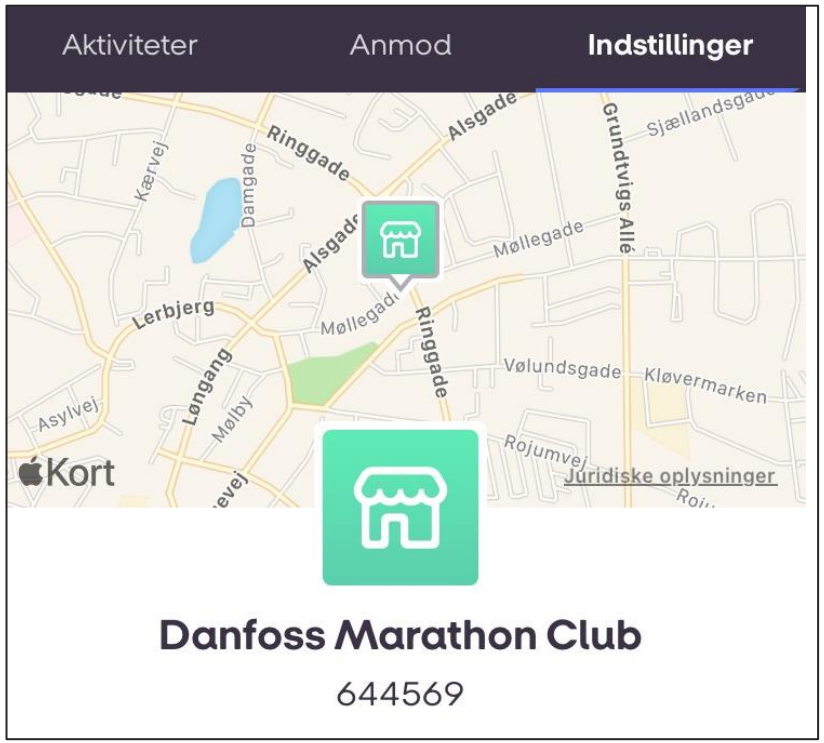
Classified as Business

Tilmelding via hjemmesiden

- Der kommer et link til tilmelding på DMC's hjemmeside
- Fristen for bindende tilmelding er den **21 Okt. 2022**
- Refundering af tilmeldingsgebyr – sker kun hvis arrangementet bliver aflyst pga. for få deltagere

- Kontakt person for arrangementet er: Kjeld Kleffel

Betaling sker til Mobil pay via BOXid **644569**



Classified as Business