



Kom i form til forårsløb med BMI Løb & Motion

Vintertræningsprogrammet byder også på træning til halv- og helmaraton

Af Lars Winther

Formand BMI Løb & Motion

BMI Løb & Motion kan byde medlemmerne på både løb og træning i flere forskellige discipliner.

Det overordnede grundprincip for dem alle er altid det ene simpelthen at flytte det ene ben foran det andet, og dette

gælder også fællestræning henimod de større udfordringer i form af halv – eller helmaraton. I den sammenhæng lægges et fælles træningsprogram, og der er fællesskab omkring træningen, hvor man støtter hinanden med gode råd og moralsk opbakning.

BMI Løb & Motion er i fuld gang med

at forberede en fællestur i foråret – ved Fællesbladets deadline var destinationen for fællesturen ikke endeligt besluttet, så kontakt BMI Løb & Motion via vores Facebook-side for at få de nyeste information om turen.

Alle, der har lidt kilometer i benene, kan sagtens nå at stå på toget.

Powerwalk – når det skal gå stærkt

Ny gruppe under BMI Løb & Motion samles lørdag formiddag til puls og powerwalk. Kom og vær med!

Tekst og foto: Lars Winther

Formand BMI Løb & Motion

BMI Løb & Motion har etableret et nyt træningstilbud som supplement til den faste løbetræning: Et powerwalk-hold, hvor man i løbet af en time går en runde i skoven i rask tempo, der kan give høj puls og sved på panden. Strækningen for powerwalk-holdet er typisk 5-6 km, hvilket passer med, at holdet kan starte og slutte samtidig med klubbens løbere, der træner i samme tidsrum, hvorved de to hold har mulighed for at hygge i fælles selskab både før og efter træningen. I efteråret tiltrak powerwalk-træningen 10-20 walkere hver gang, men der er plads til mange flere.

Fem tovholdere er klar. På skift planlægger de dagens rute, sørger for at holde sammen på powerwalk-holdet undervejs, vejleder i forhold til teknik – og bidrager med godt humør. Udover at være et motionstilbud til faste walkere kan powerwalk også være interessant for løbere, som ikke kan træne fuldt ud pga. skade.

Fast turdag er lørdag med afgang fra Tømmerpladsen i Fløjstrup Skov kl. 10 - se yderligere information på hjemmesiden. Powerwalk-gruppen er desuden i gang med at planlægge nye tiltag, som kan følges på vores facebookside.

