

Vintertræning for Voksenholdet



Glæd dig! Voksenholdet fortsætter træningen hele vinteren!

Vi tilrettelægger træningen, så alle bliver udfordret uanset niveau. Det eneste krav er at du kan gå!

Hvad kan du forvente?

- O-teknisk gennemgang af et moment
- Opvarmning
- Styrkeøvelser
- Løbelege
- Go4O-øvelser
- Intervaller
- O-løbs-øvelser
- Godt humør
- Hyggeligt samvær

....kort sagt alt det gode fra voksentræningen - og lidt mere til. Vi træner efter egen evne og kapacitet, vi gør det bare sammen og så vi er klar til foråret i endnu bedre o-teknisk og fysisk form.

Vi holder efterårsferie i uge 42 og derefter træner vi efter denne plan, hvor alle træninger starter klokken 17.30 og afsluttes ved 19-tiden:

- | | |
|------------------------|--|
| • Tirsdag 24. oktober | Natløbs-træning i Lunden. Vi mødes ved svømmehallen. |
| • Tirsdag 31. oktober | Ungdomtrænerne arrangerer natløb ved klubhuset |
| • Tirsdag 7. november | Natløbs-træning ved klubhuset (Supertirsdag) |
| • Tirsdag 14. november | Vintertræning ved Fængslet |
| • Tirsdag 21. november | Vintertræning ved Fængslet |
| • Tirsdag 28. november | Vintertræning ved Fængslet |
| • Tirsdag 5. december | Natløbs-træning ved klubhuset (Supertirsdag) |
| • Tirsdag 12. december | Vintertræning ved Fængslet |
| • Tirsdag 19. december | Vintertræning ved Fængslet |

Til træningerne ved fængslet mødes vi på P-pladsen ved Byskolen afd. Fussingsvej.

Natløbstræningerne ved klubhuset er sammenfaldende med klubaftenen "Supertirsdag", hvor det er muligt at hygge sig og spise sammen med klubkammeraterne. Der er tilmelding til spisningen.

Det vil være en rigtig god idé, at investere i en pandelampe, som vil være helt uundværlig til natløbstræningerne. Klubben råder over nogle få stykker til udlån, men køb meget gerne din egen. Til træningen den 31. oktober vil Løberen være til stede og vise flere typer pandelamper, som denne aften kan købes til rigtig gode priser.

Vi glæder os rigtig meget til at tage fat på vintertræningen og med jeres opbakning er vi sikre på, at det bliver rigtig fornøjeligt, men samtidig en god og seriøs træning. Vi ses!

Trænerteamet, Voksenholdet

Horsens Orienteringsklub