

# Træningstilbud til ALLE

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
<p><b>Ungdoms- træning</b></p> <p><b>Styrke- træning</b></p>	<p>Teknisk- Træning (Samme baner som om mandagen, undtagen, når der er Vintercup)</p>	<p><b>Ungdoms- træning løbeskole</b></p>	<p>Fysisk træning</p>		<p><b>Trænings- løb</b></p>	

- Diverse klubture
- 50 % tilskud til startafgift ved danske løb
- 50 % tilskud til kurser og sommerlejre (U1, U2 eller junior)
- Samarbejdsaftale med Løberen giver 20 % rabat til medlemmer
- Tilbud om skygge på begynderbaner til ungdomstræning
- Lån af kompas til træning og konkurrencer

# Gruppe 1

Tilbud	Forventninger
<ul style="list-style-type: none"> <li>• De generelle træningstilbud</li> <li>• Udviklingssamtale</li> <li>• Træner opfølgning</li> <li>• Talent Center – fra 15 år</li> <li>• Lørdagslæringsture</li> <li>• Mulighed for deltagelse i 10mila</li> <li>• Personlig træner fra 15 år</li> <li>• ESAA/TD anbefaling</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deltager i mandag og onsdags træninger, samt lørdagstræninger samt styrker træner*</li> <li>• Deltager i DM, JFM (lang, mellem, sprint og stafet)</li> <li>• Deltager i Div. match og DM Hold</li> <li>• Deltager i klubmesterskab</li> <li>• Anvender Sportlyzer</li> <li>• Melder afbud til træning</li> <li>• Målsætninger</li> <li>• Træningsplan</li> <li>• Bidrager positivt til fællesskabet i klubben</li> </ul>

\* Efter aftale med sin træner, kan alternative træninger aftales

# Gruppe 2

Tilbud	Forventninger
<ul style="list-style-type: none"> <li>• De generelle træningstilbud</li> <li>• Tilbud om udviklingsamtale</li> <li>• Lørdagslæringsture</li> <li>• Mulighed for deltagelse i 10mila</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deltager i træninger mandag og onsdag, samt lørdagstræninger samt styrker træner*</li> <li>• Deltager i DM, JFM (Lang, mellem, sprint og stafet)</li> <li>• Deltager i Div. match og DM Hold</li> <li>• Deltager i klubmesterskab</li> <li>• Melder afbud til træning</li> <li>• Målsætninger</li> <li>• Bidrager positivt til fællesskabet i klubben</li> </ul>

\* Efter aftale med sin træner, kan alternative træninger aftales

# Gruppe 3



Tilbud	Forventninger
<ul style="list-style-type: none"><li>• De generelle træningstilbud</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Deltager i klubmesterskab</li><li>• Deltager i Div. match og DM Hold såfremt det er muligt</li><li>• Bidrager positivt til fællesskabet i klubben</li></ul>