

Træningstilbud til ALLE

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

Gruppe 1

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

- Efter aftale med sin træner, kan alternative træninger aftales

Gruppe 2

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

* Efter aftale med sin træner, kan alternative træninger aftales

Gruppe 3



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