
Korpträning med Wilhelm Kardemark från Hälsotränarna

Om Wilhelm Kardemark:

Wille har jobbat med fysisk träning och i synnerhet löpning, enskilt och i grupp inom ramen för företaget MW-Hälsotränarna och deltagit i/ lett Korpens friidrottsträningar sedan 2015.



Wilhelm Kardemark nås bäst på 0730-37 81 78, eller via Messenger.

Upplägg:

Träningen fokuserar på grundläggande löpstryka, -rörlighet och -teknik. En viktig del av passen består av olika former av teknikövningar som, rätt utförda, också utmanar styrka och rörlighet. När vi väl springer – för det gör vi – är ambitionen att hålla högre fart än normalt, men med god teknik. Den tränarledda träningen omfattas av två omgångar med vardera tre tillfällen. Under den första omgången, med start 28/9 är tanken att vi springer lite längre (men inte mer än några hundra meter i taget) och jobbar mer med uthållighet jämfört med den andra omgången som börjar 9/11. Under de senare tre tillfällena är förhoppningen att ge fart och spänst en skjuts, vi kommer då att springa kortare och snabbare intervaller.

Datum och tid:

13:00- ca. 14:30 lördagar 28 september, 5 oktober och 12 oktober samt 9 november, 16 november och 23 november.

Plats:

De första tre tillfällena genomförs utomhus på Slottsskogsvallen och vi ses kl 13 vid entrén. Om det blir väldigt regnigt kan träningen flyttas till Friidrottens Hus. De senare tre tillfällena genomförs i Friidrottens Hus - vi ses vid entrén kl 13. Värm gärna upp med jogg innan!

Ibland bokas träningsarenorna upp sent för olika event, vilket kan göra att något av passen måste flyttas i tid eller rum. Ändringar meddelas på Friidrottskorpens facebook sida och via utskick på Friidrottskorpens mailinglista. Är du inte med på den, kontakta saag@telia.com

Pris:

500:- för medlemmar i Korpen. Betalas in på Korpen Göteborgs pg 471 96 -1, eller bg 5321-7584 eller swish 1234213260. Uppge ditt namn och idrott (dvs friidrott).

Även medlemsavgiften i Korpen (230:- för dig som är mellan 21-65 år, 180:- för övriga) betalas in på samma sätt, med angivelse av namn och idrott.

Entréavgiften på Slottsskogsvallen är 40:- per träningstillfälle (25:- för pensionärer). För årskort, 10-kort, rabatter m m: se Slottsskogsvallens hemsida.

Entréavgiften i Friidrottens Hus är 100:- per träningstillfälle för medlem i någon av GFIF:s arenaklubbar, 130:- för övriga som har medlemskap i någon förening ansluten till Svenska Friidrottsförbundet. Även här finns möjlighet att köpa årskort, se GFIF:s hemsida.

OBS: Korpen tillhör inte Svenska Friidrottsförbundet – det krävs alltså ytterligare ett medlemskap för att få träna i hallen, oavsett om man löser kort eller betalar per gång. Men det finns klubbar som har en årsavgift på endast 200:- - kontakta saag@telia.com för mer information om detta.

Övriga upplysningar:

Kristjan Saag
0708-42 43 97
saag@telia.com

KORPEN