

Kære deltager i

Projekt “Løb i Vejle 2010”

Vejle IF håber, I er kommet godt i gang med løbetræningen og at I følger det valgte træningsprogram. I skal helst løbe alle 3 gange om ugen, men skulle der være enkelte svipsere en gang imellem, er det o.k. Men hvis I kun løber én gang om ugen, vil fremgangen være minimal.

Husk: I begyndelsen er det vigtigt, at I ikke går for hurtigt frem, selvom I måske føler I godt kan presse den lidt mere. Musklerne og især senerne skal bruge flere måneder på at tilvænne sig denne belastning.

Holdene: I skal ikke nødvendigvis følge det samme hold hele tiden. I kan skifte mellem holdene som det passer jer og jeres tempo. Hvis I fx har haft en skade eller sygdom, kan det være en god ide at starte igen på et langsommere hold, indtil formen igen er på tidligere niveau.

Ondt i benene/skader: Enkelte vil nok i løbet af sæsonen opleve, at de får ondt et eller andet sted i benene. I stedet for bare at løbe videre med problemet, så snak med en af trænerne om problemet - måske har vi et godt råd til dig, hvordan du kan løse problemet.

Træningsprogrammerne: Prøv at følge dem så godt I kan, men skulle der være dage, hvor I ikke er på toppen, gør det ingen ulykke at skære lidt ned på mængden. Hellere det end I ikke får løbet denne dag. Husk også altid at have en hviledag mellem hver træningspas.

Faciliteter: Selvom vi er mange og med længsel går og venter på at komme over i VB's gamle klubhus, er I velkommen til at bruge faciliteterne under tribunen. Der findes toiletter i hvert omklædningsrum og saunaerne kan frit benyttes. De befinder sig i østenden i de to bagerste lokaler – dernede hvor der står en del kondiretskaber. Vi har et lille klublokale, hvor en del samles efter løbeturen til en hyggelig snak til en kop kaffe/te (2 kr.) og en ostemad (3 kr.).

Løbevest: Med sponsorhjælp fra NYKREDIT kan en løbevest med reflekser erhverves for kun kr. 50,- (normalpris kr. 150,-). De sælges hver tirsdag fra klubhuset. Bare henvend jer til en af trænerne, hvis du ønsker at købe en. Vi har ca. 20 stk. tilbage i forskellige størrelser.

Løbemagasinet: Til hver deltager i løbeprojektet udleveres et gratis nummer af løbebladet ”LøbeMagasinet”. Vi får seneste udgave lige efter påske.

Hjemmesiden www.vejlelober.dk: Diverse informationer lægges løbende ind på hjemmesiden, ligesom du også vil modtage informationer per mail.

Spørgsmål/forslag: Har du enten spørgsmål eller gode forslag, send os en mail eller kontakt en af trænerne.

Hilsen
Trænergruppen.



