



BARMARKSTRÆNING - den perfekte træning til skiferien og offpiste skiløb

Københavns Skiklub tilbyder i samarbejde med DGI Storkøbenhavn barmarkstræning for alle ski- og løbeentusiaster!
Hver mandag kl. 17.00 fra januar 2009.

Barmarks træning er skirelateret løb og spring i terræn og bakker. Træningen er med fokus på balanceøvelser, og spring/løb i bakker og terræn. Der vil også indgå intervalløb og koordinationsøvelser. Barmarkstræning er udendørs "Crossfit træning".

Træningen er for alle. Man skal dog kunne løbe min. 5-7 km for at kunne følge med. Det er ingen forudsætning at være en hurtig løber, men man skal bare være frisk på hop, spring og balance.
Træningen er hård, men man kæmper kun mod sig selv og bakkerne.

Periode 1: Mandag d. 5. januar til d. 30. marts 2009 kl. 17.00 – ca. 18.30
Mødested: Institut for Idræt (indgang USG), Nørre Alle 53, Kbh. N.

Periode 2: Mandag d. 20. april til d. 25. maj 2009 kl. 17.00 – ca. 18.30
Mødested: Klampenborg station, ved Dyrehavens indgang.

Pris: 100 kr. for hele sæsonen.
Tilmelding: www.dgi.dk/200921020000
Frist for tilmelding: 8. december 2008

Trænere:
Søren Essendrop tlf. 40 93 69 69
Magnus Wonsyld tlf. 61 27 42 46