

Sport Support Center inbjuder till Tjejträningsspaket - löpning



Åtta veckors träning som passar alla oberoende av nivå

Sportsupportcenter inbjuder tjejer i alla åldrar till ett inspirerande träningspaket över 8 veckor som passar alla. Vi vänder oss både till dig som tränar regelbundet och till dig som vill komma igång med träning eller friskvård. Vi kommer att träna löpning allsidigt och därmed visa på olika typer av träningsmoment som du sen kan ha stor nytta och glädje av i din egen träning. Kom själv, eller ännu hellre, ta med dig en god vän som du vill dela upplevelsen med!

Det finns tre nivåer:

- För dig som vill komma igång – gå och jogga
- För dig som tränar för motion - jogga
- För dig som tränar för prestation – förbättra din löpning

Du kan vara med på lite olika sätt:

1. inkluderar 8 onsdagskvällars träning och tre seminarier. Pris: 1495 kr
2. inledande konditionstest, 8 kvällars träning, tre seminarier. Pris: 1995 kr
3. inledande och avslutande konditionstest, 8 kvällars träning, tre seminarier. Pris: 2495 kr
4. inledande och avslutande konditionstest, 3 månaders individuellt träningsprogram, 8 kvällars träning, tre seminarier. Pris: 2995 kr

Du kan även addera:

- Individuell löpskolning. Pris 700 kr/timme (3 pass 1800 kr)
- Powerplateträning. Pris 3 ggr 200 kr
- Vattenlöpning. Pris 700 kr/timme (3 pass 1800 kr)
- Andra tester, tränings-/friskvårdsprogram, coaching mm

Du som anmäler dig får:

- Återhämningsdryck vid varje träning
- Tre nummer av tidningen Outside
- Rabatterade priser på träningsklockor mm

Information

Ledare är Ingmarie Nilsson och Ida Klockervold från Sport Support Center. Ingmarie har varit elitlöpare (bla vunnit Tjejmilen, Stockholm Marathon mm) och arbetar nu med motion, friskvård och rehab. Ida är hälsopedagog med stora kunskaper inom test, motion, friskvård, kost mm. Konditionstesterna genomförs gående eller löpande på löpband utifrån Firstbeatmetoden.

Träningen genomförs hos Sport Support Center på Rosendalsvägen 7 på Djurgården. Lämpligast tar du buss 47 mot Skansen/Waldemarsudde (går bland annat från Centralstationen/T-centralen) till hållplats Hazeliussporten. Åker du med egen bil finns parkering på Djurgården men det är billigare att ställa bilen utanför Djurgården.

Tid och anmälan

Träningen genomförs på onsdagskvällar kl 18.00-19.30 med start den 15:e september. De tre kvällarna med både träning och seminarier pågår mellan 18.00 - ca 21.00.

Anmäl dig på www.sportsupportcenter.se Anmälan bekräftas via mail när vi erhållit din betalning på bankgiro 209-5388, Sportsupportcenter. Glöm inte att ange ditt namn vid betalningen. Om du har frågor skicka mail till ida.klockervold@sportsupportcenter.se eller ingmarie.nilsson@sportsupportcenter.se eller ring Ida på 073-035 11 59. Begränsat antal platser, först till kvarnprincipen gäller.

Välkommen till en härlig träningsgemenskap hälsar Sport Support Center - www.sportsupportcenter.se

Sport Support Center

Det koncept som Sport Support Center (SSC) nu erbjuder för träning och hälsoinriktat arbete bygger på en utveckling och anpassning av elitidrottens testverksamhet kombinerat med utformning av individuella träningsprogram, träningsläger och coaching från SSCs professionella tränare och mentorer. Detta har visats sig ge mycket bra resultat för dem som tränar - oberoende av deras startnivå. Metoden bygger på att du gör tester, och är med och analyserar resultaten. Utifrån testresultaten och dina personliga mål utformas ditt individuella träningsprogram. När du börjar träna efter programmet får du kontinuerligt support från kunniga tränare och andra typer av coacher. Med vår metod får du ett för dig skräddarsytt träningsupplägg som maximerar effekten av nedlagda timmar.

Sport Support Center finns just nu i Tännaldalen och Stockholm. Verksamheten planeras utvecklas med lab på nya orter. Sport Support Center har även ett mobilt lab och kan därmed redan nu genomföra tester på andra orter. Vill du träna effektivare, utveckla dina resurser eller veta hur bra du egentligen kan bli. Ta då kontakt med oss! Mer information hittar du på www.sportsupportcenter.se eller så kontaktar du - info@sportsupportcenter.se - så får du veta mer.

