

Invitation til Temadag + Høgebjergløbet

Danfoss Marathon Club inviterer til en spændende temadag – se programmet for dagen nedenfor.

Dato	Lørdag den 17. november, Bemærk at vi starter kl. 09:00
Sted	Fryndesholmhallen, Gyden 100, Fynshav, 6440 Augustenborg
Pris	Gratis for DMC medlemmer 40 kr. for ikke medlemmer (betaling for sandwich + drikke)
Tilmelding	På klubbens hjemmeside – senest onsdag den 14. november

Foredrags holder og underviser er **Thomas Stenger**

Thomas Stenger er uddannet fysioterapeut og eksamineret idrætsfysioterapeut. Han har stor interesse indenfor idrætsskader og i særdeleshed erfaring med løberelaterede skader gennem sit arbejde.

Han fungerer i sin fritid som løbeinstruktør på maratonholdet i Ribe Motion og har gennemført 10 maratonløb. Derudover underviser han i DGI kurser omhandlende træningsplanlægning og forebyggelse af løbeskader.

Tidspunkt	Undervisning
08.50	Vi mødes så vi er klar til kl. 09:00
9.00	Præsentation. Oplæg om forebyggelse af løbeskader. Få redskaber til helt at undgå skader så du kommer godt igennem din maratontræning.
10.15	Forebyggende træning / core træning. Praktisk undervisning i forebyggende øvelser. Vi afprøver både styrkende og stabiliserende øvelser på flere niveauer.
11.30	Frokost
12.00	Træningsplanlægning til maratonen. Hvad bør et maratonprogram indeholde? Hvordan struktureres et godt maratonprogram?
13.00	Ernæring til maratonen. Kort omkring relevant ernæring før under og efter maratonen.
13.30	Tak for I dag – omklædning til Høgebjergløbet
14.00	Høgebjerg løbet starter (husk separat tilmelding til løbet)
15.30-16.00	Bad og omklædning
16.00-16.30	Kaffe og hjemmebagte småkager