



12 - 14 November 2021

Træningsweekend med Danfoss
marathon Club

Agenda

- Præsentation af program og ide
- Stedet
- Aktiviteter
- Overnatning
- Pris & tilmeldingsfrist



FREDAG	PROGRAM
16.00 - 16.30	Ankomst og indkvartering
16.30 - 18.30	Løbetur 5k, 10K
18.30 – 20.00	Svømning – Sauna Gus
19.00 – 20.30	Middag - Sal 5
20.30 – 21.30	Tid på egen hånd
21.30	Natmad i SportscafenMiddag - Sal 5
23:00	Ro på værelserne
LØRDAG	PROGRAM
06.30 – 08:00	Adgang til Svømning for de morgenfriske
08:15 - 09.15	Morgenmad i Sal 5
09.30 – 10.15	Løbeteknik – den praktiske del (Claus Hechmann) - Centerbanen
10.45 - 12.15	Foredrag med Claus Hechmann – Sal 5 evt. Bunker
12.30 – 13.30	Frokost i Sal 5
13.30 – 14.30	Tid på egen hånd (- De sidste bliver færdig med løbetest)
14.30 – 15.15	Foredrag med Jesper Stechmann: Åndedrættet (ca. 45 min) – Sal 5
15:15 - 16:45	Praktiske øvelser indendørs: Træk vejret (ca.90 min) – Yoga Sal (Body og Mind)
17.00 – 17.30	Træn dit åndedræt under løb (ca. 30 min) - Centerbanen
17.30 - 19.00	Tid på egen hånd
19.00 – 20.00	Aftensmad i Sal 5
20.30 – 21.30	Røverhistorier fra virkeligheden:
+ Natmad	– Tema: Hvordan fastholdes motivationen når målet er nået?
SØNDAG	PROGRAM
06.30 - 08.00	Morgen Svømning, faste løb -eller sove længe
08.00 – 09.00	Yoga – Yoga Sal (Body og Mind)
09.00 - 11.00	Morgenmad
11:00 – 12:00	Løbetur, 5k, 10k, 15K
12.15 - 13.15	Frokost og tak for denne gang – Sal i 5







Løbe test 1: Start 12:30

Løbe test 2: Start 13:00

Løbe test 3: Start 13:30

Løbe test 4: Start 14:00

Hver test har en varighed 30 min

Pris for løbetest er kr. 800.00 i egen betaling

Stedet

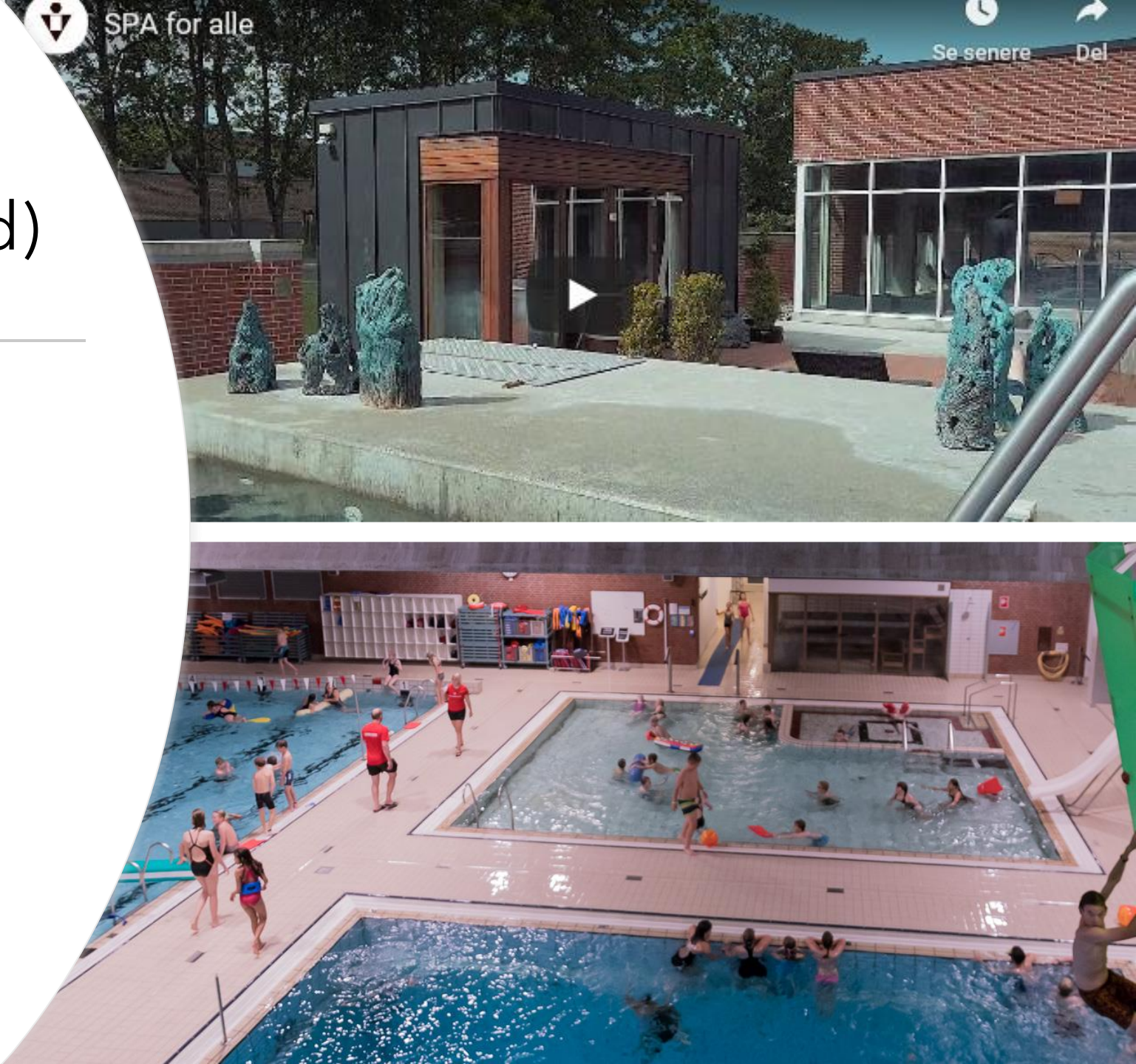
Vejen Idrætscenter

**Petersmindevej 1, 6600 Vejen,
Danmark**



Svømmehal – (saltvand)

- Svømmehal for store og små
- Saunagus og andre wellness bedefaciliteter – adgang via dit udleverede armbånd



Aktiviteter

- Løbe Teknik på atletikbanen – med Claus Hechmann
- Vejtrækningsteknik på atletikbanen – når du løber med Jesper Stechmann
- Yoga – giver ny energi



Ekstern foredrag I

- **Claus Hechmann**

HECHMANN
SPORT

Testcenter anno



Vi nørder med Teknik

- Hvad kan dit garmin løbeur og hvad kan du eventuelt bruge disse informationer til i forhold til din planlægning og træning henimod et ønsket mål.
- Claus Hechmann kommer og fortæller



Ekstern foredrag II

- **Jesper Stechmann**

Foredraget og de efterfølgende øvelser handler om åndedrættet, og hvordan du kan bruge dit åndedræt aktivt til at forbedre din træning, din restitution, under konkurrence eller bare i dagligdagen.



Breathe & Run

FÅ DET MAKSIMALE UD AF DIN TRÆNING



Foredrag og teori om:
Åndedrættets fysiologi
Vejrholdning og hvorfor det er sundt og god træning
for motionister/atleter
Åndedrættet og mentalt arbejde
Ca. 45 minutter

Praktiske øvelser indendørs:
Lungetræning: opvarmning, smidiggørelse, styrke
Vejrhold i praksis, øvelser til bedre afslapning af
restitution
Vejrhold i praksis: Mentalt arbejde med åndedrættet
Ca. 90 minutter

Praktisk øvelser udenfor:
Optimer dit åndedræt mens du løber
Træn dit åndedræt under løb
Træn dit løb med åndedrættet
Ca. 30 minutter

Overnatning

- Enkeltværelse
- Hytter
- Flersengs stuer



Priser:

- **600,- kr. for medlem af Danfoss Marathon Club**
- **1.075,- kr. for ikke medlem sammen med medlem (Familie værelse, Hytte)**
- **1.475,- kr. for ikke medlem i enkeltværelse**

Eksempel: Familie

2 voksne 2 børn hvoraf 1 voksen er medlem af Danfoss marathon Club.

600,- + (3x1075,- kr.) i alt for ophold, aktiviteter og forplejning 3.825, - kr.

Eksempel: Venner

3 venner hvoraf 1 er medlem af Danfoss marathon Club

600,- + (2x1075,- kr.) i alt for ophold, aktiviteter og forplejning 2.750, - kr.

Eksempel: Single

1 voksen i enkeltværelse, ikke medlem af Danfoss marathon Club

i alt for ophold, aktiviteter og forplejning 1.475, - kr.

Løbe test 1: Start 12:30

Løbe test 2: Start 13:00

Løbe test 3: Start 13:30

Løbe test 4: Start 14:00

Hver test har en varighed
30 min

Pris for løbetest er kr.
800.00 i egen betaling

Tilmelding via hjemmesiden

- Der kommer et link til tilmelding på DMC's hjemmeside
 - Fristen for bindende tilmelding er den **15 Okt. 2021**
 - Refundering af tilmeldingsgebyr – sker kun hvis arrangementet bliver aflyst pga. for få deltagere
 - Kontakt person for arrangementet er: Kjeld Kleffel
- Betaling sker til Mobil pay via BOXid **644569**

