

Så Starter Sæsonen I HTK for Alvor ;o)

Entusiastiske medlemmer af din klub holdt møde d. 13/10 og vi har nu fået sat datoer og system i hvordan vi vil præsentere sæsonen for klubbens aktiviteter.

Til mødet blev talt om Opstartsevent d. 7/11, om fælles løbetræning, MTB turer, cykevents, eksterne foredrag, hyggeaftener, julefrokost og alt muligt. Sikken entusiasme – FEDT

Vi endte ud med en overordnet kalender, hvor datoerne lægges i kalenderen på www.hj-tri.dk og præsenteres som planche til svømmetræningerne om tirsdagen de næste gange. Vi fik sat navne på udvalgene (du må meget gerne melde dig, hvis du vil bidrage, jo flere jo bedre ;o)

Løbeudvalg: Jens, Ole og Kim

Cykeludvalg: Laila, Peter og Magnus

Svømmeudvalg: Rene og Magnus

Tøj og sponsorer: Rene, Berit og Ragnar

Festudvalg: Laila, Berit og Rene

Super konstruktiv og dejlig aften, TAK: Berit, Laila, Ole, Mikael, Ragnar, Rene, Kim, Jens, Peter og Niels

EVENT - Træningsopstart 2016 - Lørdag d. 7/11

Kære klubmedlemmer

Som de fleste af jer er bekendt har HTK i år et samarbejde med Optimizar, Ragnar Gudmundsson. Optimizar vil hjælpe medlemmerne med at finde egne træningszoner, der tilpasses sæsonen, så træningen bliver optimeret i forhold til styrke, kondition og løbende forbedring af ens niveau. De løbe og svømmetest der skal laves er på ens niveau, så kom bare.

Træningszonerne kan være i form af pulsniveau, tider eller andet. For eksempel får du det tempo der vil være bedst at svømme i, altså i forhold til DIT niveau.

Forløbet starter med en event lørdag d. 7/11, hvor programmet vil være som følger:

Forløbet foregår omkring Vandhuset Park Vendia

08:00-09:00	Svømmetest og afprøvning af træningszoner (klubbens træningstid) Du møder omklædt ved bassinkanten
09:00-10:00	Teori om træningsplanlægning og træningsstyring
10:15-11:00	Løbetræning. Afprøvning af træningszoner i praksis (HUSK løbetøj)

Klubben sørger for lidt fast energi på dagen.

Vel mødt

HTKs træner-team, udvalgene og Optimizar

(kontakt Magnus, hvis du vil vide mere)