



Innetrening

Spikkestad barneskole

Røyken o-lag har fått leie gymsalen på Spikkestad barneskole hver mandag fra kl.19.00 til 20.00 med oppstart 15. oktober 2012.

Det blir styrketrening for alle medlemmer i alle aldre! Møt opp i treningstøy, innesko og godt humør, så skal du se at du får en sterkere o-kropp i morsomt samvær med andre i o-laget.

Vi satser på basistrening framfor tradisjonell styrketrening og legger opp til litt andre øvelser en sit-ups, push-ups og lignende. Litt o-teknikk kommer også etter hvert.

Litt om basistrening:

"Basistrening som begrep ble lansert for å sette fokus på helhetlig treningspåvirkning av idrettsutøvere.....trening av grunnleggende sosiale-, psykiske-, fysiske- og koordinative elementer..."

Olympiatoppen

Basisferdigheter som spenst, hurtighet, koordinasjon, styrke og bevegelse er ferdigheter som må ligge i bunn hos *alle* idrettsutøvere. **Styrker vi jevnlig disse ferdighetene blir vi både bedre i idretten og bedre helsemessig. For de som ønsker å bli gode o-løpere er det en forutsetning. For de som ønsker å holde belastningsskadene på avstand etter et halvt liv med "gamping" er dette også gull verdt.** Basistrening er ikke noe hokus-pokus og har blitt brukt i idretten rundt om i landet i en årrekke.

**Velkommen til store og små,
unge og gamle, nye og kjente!**

Hilsen Treningsutvalget

