



Innetrening

Midtbygdahallen

Det blir innetrening hver mandag fra kl.18.00 til 19.00 i Midtbygdahallen med oppstart 7. oktober 2013.

Røyken o-lags medlemmer i alle aldre er velkomne til basistrening! 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.

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 bevegelighet 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 er dette også gull verdt.**

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

