

Beretning Triafdelingen 2017

Triafdelingen har over året tilført flere træningsmuligheder.

Der er kommet Core/stability træning på programmet, som er åbent for alle i afdelingen. Det er en træning, der er en kombination af yoga og core træning og det styrker kropsstammen. Det giver bedre balance og kropsholdning og hjælper generelt til, at blive en såvel bedre løber som på cykel. Desuden giver det en øget mobilitet og større bevægerum idet der strækkes ud. Træningen har stået på igennem noget tid og jeg vil vurdere, at de fleste allerede nu kan se en fordel i træningen.

Tri løbetræner mandag kl. 18 - en træningsform, hvor alle niveauer kan deltage og alle får noget ud af det.

Der svømmes onsdag og lørdag.

Afdelingen er vokset igennem året og det forventes, at den vil vokse yderligere i takt med, at det går op for medlemmerne og pt. ikke medlemmer, at den kombinerede motion skaber en god træningstilstand, der giver en bedre præstation uanset om man er mest til løb eller cykel.

Claus Lopdrup