



Det sagde deltagerne efter løbeugen i 09:

Tina, 37 år: En helt igennem fed ferie. Jeg kom hjem med motivation til at sætte fokus på både intervaltræning, puls og kost. Træner nu til New York Marathon i november.

Palle, 40 år: En uge, der indfrie alle mine forventninger. Jeg fik i den grad fået boostet min træningslyst og lært sjove træningsmetoder.

Preben, 50 år: Fremragende uge. Imponerende, som trænerne fik sikret, at alle, uanset niveau, fik en masse ud af turen.

BLIV EN BEDRE LØBER NU!

Tyvstart løbesæsonen på Club La Santa

Vi gør det igen! Efter sidste års bragende succes er vi klar med en ny super inspirerende løbeuge på Club La Santa. Tag med ned til sol og varme, og bliv trænet og guidet af nogle af Danmarks absolut bedste løbetrænere. Efter en intens og sjov uge kan du vende hjem til dine sædvanlige løbeture med masser af ny motivation, inspiration og personlige værktøjer. Alt sammen noget, der vil sparke nyt liv i din løbetræning og gøre den både sjovere og mere effektiv.

Løbeuge med I FORM

23.4.-30.4. 2010

Løbeugens program tager udgangspunkt i, at du kan løbe 5 km, men løbere på alle niveauer får udbytte af ugen.



Paradis til træning

Club La Santa på nordøstsiden af Lanzarote er verdens førende resort til sport og aktiv ferie. Her kommer alt fra verdensmestre til livsnydere, der gerne vil i form. Club La Santa har et omfattende aktivitetsprogram, som du kan deltage i, hvis du ikke får nok i I FORM-programmet! Se alle mulighederne på www.clublasanta.dk.

Glæd dig til at ...

- Få de professionelle løbetræneres hjælp til at nå dine mål hurtigt og effektivt – med de redskaber, der virker bedst for DIG.
- Få eksperterne til at gennemanalysere din løbestil og give dig råd og øvelser til en let og ubesværet løbestil.
- Lære, hvordan du arbejder målrettet med din motivation.
- Høre spændende foredrag og oplæg om bl.a. træningskost, pulstræning og træningsplanlægning.
- Lære, hvordan du med styrketræning bliver en komplet løber.
- Bruge intervaltræning og fartleg til at booste dit løb.
- Prøve kræfter med nye måder at løbe på. Oplev fx, hvordan offroad-løb kan udfordre og forny din løbetræning.
- Se og prøve det nyeste udstyr og de vildeste gadgets.
- Lære, hvordan du med optimal forberedelse kan blive flyvende til dit næste motionsløb.
- Udveksle tips, erfaringer og løbeglæde med masser af løbere på mange forskellige niveauer.

Praktisk info:

■ Du skal tilmelde dig direkte hos Club La Santa, tlf. 76 50 04 00 el. www.clublasanta.dk.

■ Afgang den 23. april 2010 med hjemkomst 30. april 2010. Du kan flyve fra enten Kastrup eller Billund Lufthavn.

■ At deltage i I FORM-programmet koster 1950 kr. pr. person. Hertil kommer rejse og ophold, som fx koster 5695 kr. pr. voksen i en lejlighed "A Gul", der deles af to. Prisen inkluderer IKKE mad og fællesspisninger. Ønsker du større/anden type lejlighed, så tal med Club La Santa. Delta-gebyret opkræves sammen med rejsens pris. HUSK at oplyse, at du skal med til I FORM/ Aktiv Træning-løbeugen.

I FORM's trænerhold



Martin Kreutzer
Certificeret diplomtræner under Danmarks Idrætsforbund og inkarneret langdistanceløber. I FORM-kostekspert, foredragsholder og coach inden for vægttab, sunde kostvaner, løb og cykling. Forfatter til bl.a. "Løberens nye håndbog", "Politikens bog om kost og sundhed" og "150 genveje til et vægttab".



Kristian Uhd Jepsen
Bachelor i idræt ved Københavns Universitet og personlig træner for nogle af Danmarks bedste løbere og duatleter. Er fysisk træner for landsholdet i moderne femkamp. Driver sammen med Jacob Gliese virksomheden Running26. Udvikler af og underviser på DGI's løbetræneruddannelse.



Michelle Kristensen
Har en bachelor i idræt fra Århus Universitet og læser p.t. sin kandidat på Institut for Human Ernæring. Arbejder sideløbende med sin uddannelse som løbe- og svømmetræner og som holdinstruktør inden for fitnessverdenen. Michelle fungerer desuden som skribent og træner på I FORM.

Klik ind på www.iform.dk for mere information om turen.