



RaceRunning i Parasport Frederiksberg?

Vi har dygtige trænere, som får træningen til at være sjov og motiverende, og hvor der er plads til atleter på både motions- og landsholdsniveau.

Herudover tager vi til stævner og afholder selv vores årlige PSF-Cup. Vi afholder også en uges sommerlejr, hvor alle kan deltage, såvel nybegyndere som rutinerede, fra ind- og udland.

Har man ambitioner om mere, så er der forskellige muligheder – blandt andet landshold, udenlandske stævner m.m. I vintermånederne tilbyder vi styrketræning i La Fit Motion i Grøndal MultiCenter.

Klubben har RaceRunnere, som du kan låne og prøve. Vi hjælper dig også gerne med at søge økonomi, hvis du har lyst til at købe din egen RaceRunner.

Træningstider og sted for træning

Sommersæson: (fra påske til efterårsferien) Tid:
Onsdag kl. 17.00 - 19.00
Sted: Frederiksberg Stadion Sønderjyllands Allé 4
2000 Frederiksberg

Vintersæson: (fra efterårsferien til påske) Tid:
Onsdag kl. 17.00 - 19.00
Sted: La Fit i Grøndal MultiCenter Hvidkildevvej 64
2400 København NV

Indmeldelse og holdtilmelding:

Du melder dig ind og tilmelder dig det hold du ønsker at deltage på via vores hjemmeside www.parasportfrederiksberg.dk



Parasport Frederiksberg
Mansoor Siddiqi
Betty Nansens Allé 57 2000 Frederiksberg Mail:
msi@parasport.dk
Tlf.: 4084 2457



RaceRunning





Hvad koster det at være medlem? Aktive medlemmer:
Medlemskontigent 550 kr. (1/2 årligt)
Unge under 16 år 450 kr. (1/2 årligt)

Følgende tilbydes:

- Træning 1 gang om ugen med individuelt træningsprogram
- Den årlige PSF-Cup, her kan alle deltage, nybegyndere som rutinerede.
- International RaceRunner SportsCamp & Cup
- DHL Stafet - sidst i august, med social samvær efter løbet sat mad og drikke
- Sociale arrangementer fx. Juleafslutning og Fastelavn.

Praktiske forhold:

Klubben tilbyder at være behjælpelig med at kontakte din kommune/sagsbehandler mht. at få arrangeret transport.

Har du lyst til at prøve RaceRunning, er du meget velkommen til at møde op til træning i klubben. Du behøver ikke at melde dig ind, før du har prøvet at være med i et par uger.

Træningsprogram:

- Gennemgang af program i rundkreds
- Fælles opvarmning
- Træning - øvelser
- Afspænding, vi afrunder i rundkredsen igen.

PSF's motto:
"Her er også plads til dig!"

Lidt om trænerne:

Klubben har fire atletiktrænere som varetager den ugentlige træning og ønsker man at træne mere end én gang om ugen, kan dette også lade sig gøre, og træneren vil sammen med den enkelte udarbejde et individuelt træningsprogram.