



Nyhedsbrev juni

Nyd sommeren men husk den også kan bruges konstruktivt

Jeg håber i alle kan nyde sommeren og har ekstra tid til afslapning, familiebesøg og træning. Jeg ved at der i Nuuk er mulighed for at komme i hallen om onsdagen for at hygge sig og træne lidt. Det samme burde også kunne lade sig gøre for jer andre udenfor Nuuk hvis i spørger halinspektøren pænt :)

Jeg håber i alle holder jer igang på den ene eller den anden måde. Hvis der er nogen som ønsker hjælp til et træningsprogram må i endelig skrive til mig. Jeg vil ikke lave et individuelt træningsprogram til hver og én af jer, men jeg vil rigtig gerne hjælpe jer med at rette og komme med gode ideer til jeres træningsprogram. Hvis i gerne vil have min hjælp skal i derfor sende mig jeres plan for hvor meget, hvordan og hvornår i har tænkt jer at træne. Des mere detaljeret i laver jeres plan, des mere kan jeg hjælpe jer videre.

Victor Axelsen har lagt en 30 minutter lang video op på hans facebook-side hvor han hyggetræner sammen med Scott Evans. Det er fedt at se hvordan han kombinerer hygge og god træning. Kig den gerne igennem og bliv inspireret. Linket er i boksen højere oppe på siden.

Jeg håber i alle får en dejlig sommer og at i husker at få brugt løbeskoene, bøjet jern i styrketræningscenteret eller kommer en tur i hallen for at spille lidt badminton.

Skriv endelig til mig hvis der er spørgsmål eller træningsprogrammer jeg kan hjælpe med

Venlig hilsen
Rune Svenningsen
svenningsen.rune@gmail.com

Tryk her for at se Victor og Scott Evans træne:

<https://www.facebook.com/viktor.axelsen/videos/1410018222348790/>