

3. DIVISION DAMER Sommeren 2011

Så er jeg (Poul Woer) tilbage i Vejle Håndbold, hvor jeg skal overtage efter Mette. Jeg vil ikke præsentere mig her, men vente med det til vi mødes i august.

Træningen starter tirsdag d. 2. august, og træningstiderne er netop ved at blive fastlagt. Så snart der endeligt nyt, vil det komme på hjemmesiden, og vil blive informeret elektronisk. Dagene bliver med al sandsynlighed tirsdag og torsdag.

Jeg ved ikke, hvor mange der har trænet op til sommerferien og hvor meget, men for at sikre mig at vi ikke starter "på bar bund" til august, skal alle, der mener, at de kan komme i betragtning til 3 divisionsholdet – og øvrige som ser en fordel i at holde sig i form – gøre følgende:

- **Løb: Minimum to gange om ugen og helst tre:**
 - Opvarmning, stræk og herefter ca. 200 m. (fire lygtepæle eller...) 7 – 10 gange med 1 minuts pause mellem turene. Puls omkring 80 % af max., og du bør ikke være meget over 1 minut om en tur.
 - Opvarmning, stræk og herefter ca. 500 m. 4 – 6 gange med 2 minutters pause mellem turene. Puls omkring 70 – 80 % af max., og du bør være omkring 2½ minut om en tur og ikke over 3 minutter.
 - En hyggetur på 3 – 5 km. med en puls på 60 – 70 % af max.
- **Muskeludholdenhed/-styrke (3 gange om ugen):**
 - 10 armstrækkere, 20 forside (mave), 20 ryg og 6 armbøjere (lig evt under et spisebord og løft dig op til bordpladen) tre gange.

Ovennævnte vil sikre, at vi kan starte ud på et højere niveau til august (og det gør vi), samt at du ikke bliver nær så øm til den tid ☺.

Herudover bør du skrive i kalenderen, at du skal hjælpe til Vejle Cup 10 – 11. september, samt deltage i Rask Mølle Cup 17 – 18. september (ingen overnatning).

Sidst men ikke mindst håber jeg på, at vi kan arrangere en trænings- og hyggedag lørdag d. 13. august, hvor vi træner fra kl. 1000 – 1700, og herefter spiser sammen og hygger os, så nye og "gamle" spillere, trænere m.v. kan lære hinanden at kende.

Mange sportslige hilsner

Poul Woer
Mob. 2282 4373

