

# TREN SMART MED PULSKLOKKE!

Alle som ønsker å lære mer om utholdenhetstrening og intensitetsstyring ved hjelp av pulsmåling er velkommen. Innhold vil være teori og praksis begge dager, blant annet med testing av makspuls og trening med pulsklokke. Det kan hjelpe deg til å trene med rett intensitet som gir raskere og bedre resultater.

---

<b>INSTRUKTØR:</b>	Stein M. Eriksen Ullevål Stadion, Oslo
<b>TID &amp; STED:</b>	Lørdag 5. juni kl. 1400-1700 Søndag 6. juni kl. 1400-1700
<b>PRIS:</b>	Gratis
<b>UTSTYR:</b>	Ta med treningstøy til utebruk. Øvrig materiell deles ut ved oppstart.
<b>PÅMELDING:</b>	<a href="mailto:utdanning@kickboxing.no">utdanning@kickboxing.no</a>
<b>PÅMELDINGSFRIST:</b>	3. juni

