

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.

KURSLÆRER:	Ellen Dahl
TID & STED:	Ullevål Stadion, Oslo Mandag 26. oktober kl. 1700 - 2000 Tirsdag 27. oktober kl. 1700 - 2000
PRIS:	Gratis
UTSTYR:	Ta med treningstøy til utebruk. Øvrig materiell deles ut ved oppstart.
PÅMELDING:	utdanning@kickboxing.no
PÅMELDINGSFRIST:	24. oktober

