



# Nordhordland Ballklubb

Postboks 127 – 5903 Isdalstø. Telefon 56 37 57 71. Epost. [post@nbksport.no](mailto:post@nbksport.no)

NBK – Trygghet -Trivsel – Tilhørighet – Tillit – Utvikling

[www.nbksport.no](http://www.nbksport.no)

Knarvik 21.10.2009

## Lyst til å bli bedre fotballspiller?

Her er 2 gode alternativer for dem som ønsker å komme i litt bedre form eller eventuelt å bli en bedre fotballspiller.

Ola Jøsendal starter snart opp med lørdag og søndagstreninger. Lørdagstreningene passer for alle og kanskje kan du lure med far, mor eller venner?

Søndagstreningene kommer til å virke som en "kondisjonsbombe" for dem som er med, iflg. Ola. Hvorfor da ikke bruke søndagene denne vinteren til å satse litt? Huske at til grunn for å kunne utføre gode "fotballferdigheter" gjennom en hel kamp ligger god kondisjon. Så hvorfor faktisk ikke satse litt og få et forsprang på motstanderne...

Lørdagsøktene starter om lag kl 11, med oppvarming, løping ute eller inne i hallen. Fra kl 11.30 til 12.45 er det utholdende styrke og spenst trening i hallen. Lørdagsøktene passer for alle som har en ambisjon om å komme i litt bedre form.

Søndagsøktene starter kl 11 med løping i ca tre kvarter i området rundt idrettsanlegget. Deretter sykles det til Stemmemyren, det tar en liten time, og en halvtime trening i vann. Økten er ferdig til stengetid kl 14 i Stemmemyrshallen. Det blir organisert returtransport med tilhenger for syklene, og tilsvarende transport inn til hallen for badetøy og tørt tøy. Dette er en trening for dem som har høye idrettslige ambisjoner. Til gjengjeld antar vi at effekten av treningen vil være formidabel på utholdenhet. Utøvere som skal være med på dette må ha en brukbar sykkel, godt med klesskift for overgangen fra løp til sykling, rett bekledning for alle værforhold, mat og drikke til inntak under syklingen.

### Viktig:

Deltakere på søndagstreeningen må melde seg på på forhånd, fordi det handler om logistikk på returen (antall biler). Påmelding til Ola, mobil 93453784.