

# Aarhus 1900 Inlinere



## Brabrandstien

På Brabrandstiens nord side er der lækker asfalt, derfor benytter vi den til at køre vores distance og linje træning på.

Tempoet er for dem som gerne vil have vind i håret og sved på panden.

## Træningstidspunkt og sted

**Onsdage kl 17:30-20**

Start sted er Bremsagervej i Aabyhøj. Her starter vi med let opvarmning af kroppen og ruller derefter. Rullet starter kl 18.

OBS; I tilfælde af dårligt vejr, kan denne træning blive aflyst. Hold dig opdateret på Facebook gruppen: Aarhus1900rulleskøjter

## Træneren

Træneren hedder Nicolai Simmons, han er uddannet træner fra DIF på niveau 2. Så han har en massiv forståelse for bevægelse, træningsprincipper. Og er superdygtig til at tilrettelægge en træning så du får mest ud af din tid på rulleskøjterne.

Han har selv stået på rulleskøjter i flere år og har derved en super teknik på rulleskøjter. Han køre selv efter princippet effektivitet er noget man arbejder sig til.



*En dejlig på Brabrandstien*



*Stor tilslutning til træning på Brabrandstien*