

www.fitnessdk.dk

Fra motionist til Ironman

fitness dk oplever voldsom søgning mod fællesskaber for ambitiøs træning. At gennemføre en maraton eller triatlon er blevet ekstremt populært selv blandt almindelige motionister. fitness dk har taget konsekvensen heraf og lancerer nu et elite koncept – for de ambitiøse motionister der gerne vil have målrettet træning, kvalificeret sparring om skader og kost og et stærkt fællesskab

"Vi mærker en enorm interesse for ambitiøs træning og ekstrem sport blandt almindelige motionister. Forrige søndag, den 15. august, havde vi 125 fitness dk medlemmer, der stillede op til langdistance-triatlonen Challenge Copenhagen efter at have trænet sig op sammen med fitness dk's særlige triatlon-hold. Ud af disse gennemførte 112 af dem, hvoraf mange ikke kunne svømme da de tilmeldte sig vores træningshold tilbage i november 2009", siger Anders Hørsholt, administrerende direktør i fitness dk og fortsætter:

"Interessen for vores træningshold til næste års Challenge Copenhagen er allerede helt ekstrem både fra medlemmer, der har prøvet ekstrem sport før, men også fra medlemmer, der slet ikke har deltaget i denne type løb før".

Ny mulighed til den ambitiøse motionist

For at imødekomme de mange medlemmer med stadig større træningsambitioner, lancerer fitness dk 1. november 2010 et nyt koncept, fitness dk Elite. Her kan alle, uanset træningsbaggrund, træne sig op til deres livs udfordring indenfor enten løb, cykling eller triatlon og undervejs få vejledning og opbakning fra fitness dk's eksperter og Team Danmark.

Den store interesse, som fitness dk oplever, har ifølge Chris MacDonald en helt naturlig forklaring: "Når vi hos fitness dk oplever så stor interesse fra almindelige motionister i forhold til at deltage i krævende udfordringer som fx en Ironman, handler det ikke kun om udfordringen i sig selv, men også om noget som for de fleste ender med at være endnu større. Og det er nemlig den udvikling der sker på det mentale plan fra nakken og op, i form af øget selvtillid og selvværd. Træningsforløbet og fællesskabet i fitness dk får således for mange en positiv afsmittende effekt på mange andre områder af medlemmernes liv såsom fx indsatsen på arbejdet. At vi i fitness dk oplever så stor interesse tror jeg skyldes at mange ikke kan overskue at gennemføre en maraton eller en ironman på egen hånd, og kommer til os, da de ved at de kan få den rette vejledning omkring træningsprogrammer, skadeforebyggelse og kost hos os. Og derudover bliver de del af træningsfællesskabet hos fitness dk som består af andre ambitiøse motionister i samme situation".

Bliv en del af eliten

fitness dk Elite kommer til at indeholde løbehold, cykelhold og tri-hold (triathlon). I første omgang vil man kunne træne sig op til Copenhagen Marathon 2011, Challenge Copenhagen* 2011 og La Marmotte** i Frankrig 2011. Prisen for fitness dk Elite er 149 kr. pr. måned oveni det almindelige medlemskab. Alle tre elite hold inkluderer et niveautilpasset træningsprogram, målrettet fællestræning på lukkede hold både inden og udendørs, foredrag og events om kost, mentaltræning og forebyggelse af skader samt meget mere bl.a. i samarbejde med Team Danmark. Der er et begrænset antal pladser og tilmelding sker efter først til mølle princippet.

De første infomøder kommer til at omhandle træningsopstart til Challenge Copenhagen 2011. De forgår hos fitness dk på Nygårdsvej i København hhv. den 26/8 (fuld booket), 2/9 (fuld booket) og 13/9 kl. 19.30. Tilmelding kan ske på telefon 39 12 90 00.

*Triatlon med Iron-distance, dvs. 3,8 km. svømning i lagunen v/ Amager Strandpark, 180 km. cykling i Nordsjælland og til sidst et maraton i indre København. Alt sammen til gennemførelse på max. 15 timer.

**174 km. cykelløb fordelt på fire af de mest legendariske Tour De France bjerge