

Program Löparhelg 16-18 april 2021 med Kenneth Löfman

Fredag	15:00	Presentation och lite snack om löpning
	15:15 – 15:45	Löpskolning samt filmning av löpsteget. Ca 30min. analyser på lördag förmiddag
	15:50 – 16:30	Gemensam löpning i ca 40 min där syftet är att lära känna gruppen - pratfart.
Lördag pass nr1	09:00 -09:45	Gemensam genomgång av löpanalyser samt föreläsning om löpning/skor.
	10:00 – 10:30	Löpskolning / teknik.
	10:40- 11:40	Gemensam löpning som avslutas med lite korta intervaller.
	10:40-12:00	Öppen pratstund och reflektera på passet och teknik.
Lördag pass nr2	16:00 – 16:15	Gemensam uppvärmning med stretch
	16:20 – 17:20	Lätt och rolig löpning som avslutas med "Backintervaller"
Söndag	11:00 -11:15	Gemensam uppvärmning med stretch
	11:20 – 13:00	Löpning med inslag av allt, en kul men tuff avslutning på en grym helg

Att tänka på inför helgen.

Spring gärna innan helgen, på lördag/söndag innan så tar du ett lugnt och längre pass individuellt såklart, vila på måndag och därefter spring ca 20-30 min i lugnt tempo tisdag onsdag och en timme promenad på torsdagen.

Denna helg är till för att du ska lära dig att springa på rätt sätt och att ha kul när du springer, det är inte meningen att jag ska köra helt slut på dig.

Skor som passar till trail/terräng.

Alla kommer att kunna vara med på allt, vid intervaller så kör vi kortare slingor så alla springer om alla.

Vi kommer mestadels att springa på stigar men även helt obanad terräng.

Ha gärna med compeed / skavsårsplåster med dig. Samt vattenflaska.

Vi ses för en fantastisk helg tillsammans // Kenneth Löfman Leg löpcoach samt Personlig Tränare.

