Uppdrag Fas 2, rekrytering

Löpning

Individuell, Inspiration, Tillgänglig

Målsättning:

Den sökande ska ges möjlighet att inspirera och leda andra individer i löpning.

Moment 1: Löpteknik

Rekryteraren kommer att hålla en kortare uppvärmning i löpning på ca 5 min för hela gruppen. Därefter instruerar du de andra i gruppen två löpteknik övningar.

Moment 2: Intervaller

Du ska leda gruppen i intervaller, vilken form, har du bestämt i förväg. Intervalldelen ska vara ca 5 min lång i sin helhet.

Träffen avslutas med en gemensam nedvarvning/rörlighetsdel.

Efter det praktiska momenten får du direkt besked om du går vidare till intervju. Går du inte vidare får du feedback på varför och vad du behöver jobba vidare med.

Behöver du hjälp kontakta Annika Husser

annika@sodertalje@sodertalje.friskissvettis.se