

Löpning



Målsättning:

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

Moment 1: Löpteknik

Du 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 5-10 min lång i sin helhet.

Träffen avslutas med en gemensam nedvarvning/rörlighetsdel.

Behöver du hjälp kontakta Annika Husser

annika@sodertalje@sodertalje.friskisvettis.se