



Börja springa

Våren är på ingång och likaså utesäsongen. Vi hjälper dig att komma igång med din löpträning och få mersmak på en härlig träningsform!

Under kursen får du nycklar och tips på hur du på ett skonsamt och enkelt sätt kan komma igång med att springa. Det spelar ingen roll om du är van eller ovan vid träning. Nivån på kursen är en skön "Glöp-nivå". Alltså att gång och löpning varvas för att så småningom mynna ut i längre delar av löpning. Kursen innehåller både teori och praktik kring konditionsträning och vilken styrka och rörlighet du behöver för att underlätta din löpträning.

Start: Onsdag 3 april – söndag 14 april. Totalt fyra tillfällen.

Pris: 600 kr + medlemskap 150 kr.

Plats: Friskis&Svettis Tyresö.

Kursledare: Ann Fredriksen, Tanja Grach och Sara Karlberg.

Anmälan: Via vår reception eller webb. Anmälan är öppen 3/3 – 30/3.

Mer information: friskissvettis.se/tyreso



friskis

Period: 3 april - 14 april

Tillfällen: Fyra tillfällen tillsammans i grupp.

Teori: Teoretiska inslag under träningen för mer kunskap och förståelse.

Praktiska träningspass: Fyra träningspass, blandat innehåll som passar van som ovan.

Tillsammans: Gruppdynamiken används för att stärka motivation, trygghet och inspiration.

Fokus på träningsglädje: Fokus under kursen är den praktiska träningen.

Sköna kläder: All träning sker utomhus. Ha gärna sköna kläder anpassade för utomhusträning.

Datum	Tid	Innehåll
ons 3/4	17.30-19.00	Första träffen samlas vi i receptionen och går till vår konferens för kort teori innan vi går ut för vår första "Glöpning", alltså gång blandat med löpning.
sön 7/4	11.00-12.00	Ombytta och klara samlas vi i receptionen. Vi kommer växla mellan gång och löpning. Vi tekniktränar och har fokus på backträning.
ons 10/4	18.00-19.00	Ombytta och klara samlas vi i receptionen. Uppvärmning och en kort distansdel följt av olika styrkeövningar anpassade för löpning, sk löpskolning/löpstyrka.
sön 14/4	11.00-12.30	Ombytta och klara samlas vi i receptionen. I dag testar vi på lätt intervallträning som komplement till disansträningen. Kursen avslutas i konferensen med summering, reflektion och utvärdering.



friskis