

Hösten är bästa tiden för löpning utomhus! Luften är klar, temperaturen är perfekt och naturen sprakar av färg!

Under 10 veckor får du möjlighet att utveckla din löpförmåga och kondition genom strukturerad och individanpassad löpträning och uppföljning. För att öka förutsättningarna ytterligare kompletterar vi löpningen med kroppsegen träning för styrka, balans och smidighet. Vi sätter mål tillsammans som stärker din motivation. Kom och spring med mig!

Grupp 1 måndagar kl 18.00: Börja spring! Passar dig som vill klara att jogga dina första 2-3 km (5-10 deltagare).

Grupp 2 måndagar kl 19.00: Spring vidare! Passar dig som idag klarar att jogga 2-3 km men vill jobba upp din uthållighet för att klara 5-10 km (5-10 deltagare).

5 träningspass:

22 /8: introduktion, löppass inklusive löpstyrka

5/9: uppföljning och utveckling av löpteknik och utvecklat löpstyrkepass

19/9: löpintervaller

3/10: löppass inkl löpstyrka och teknikövningar

17/10: löpintervaller och planering för din framtida löpträning

Innehåll:

Teoretisk och praktisk genomgång av

- löpteknikövningar

- löpning med olika upplägg inklusive intervallträning

- löpstyrka, balans- och rörlighetsträning

Vid varje tillfälle görs individuell planering för kommande 2veckorsperiod av egen träning.

Övningar och träningsupplägg från passen skickas via mail. Måluppföljning och återkoppling sker mellan passen.

2 extrapass för båda grupperna (12/9 kl 18.00 samt 10/10 kl 18.00) erbjuds där du kan ta igen ev missade pass, eller bara som inspiration för att träna tillsammans med gruppen.

Pris 1450 kr

Anmälan sker via mail senast 1/8, och där når du mig också för frågor.

Vi utgår från Täby IP (vid utegymmet/motionsspårets start)

Varmt välkomna!

Louise Fredén

Leg fysioterapeut

Lic personlig tränare

louise@improvebypt.se

tel 0709-20 59 12

Improve by PT

