

Löpning med Urban Tribes

Se beskrivning av passen på nästa sida

Dag 1

Ankomst till hotellet

Dag 2 Morgon

8:00 20-30min morgonjogg följt av stretch

Dag 2 Eftermiddag

Löpteknik (60min)

Dag 3 Morgon

Styrkepass *Strong* (45-60min)

Dag 3 Eftermiddag

Löppass *Start2Run* (45min)

Dag 4 Morgon

20-30min morgonjogg + stretch

Dag 4 Eftermiddag

Löppass *Run Happy* (60min)

Dag 5 Morgon

Löppass *Run Proud* (45min)

Dag 5 Eftermiddag

Vila/återhämtning – vad känner du för att göra den här eftermiddagen?

Dag 6 Morgon

20-30min morgonjogg + stretch

Dag 6 Eftermiddag

Löppass *Run Proud* (45min)

Dag 7 Morgon

Vila/återhämtning – vad känner du för att göra den här förmiddagen?

Dag 7 Eftermiddag

Löppass *Run Happy* (60min)

Dag 8

Avresa

INFORMATION

Mötesplats för passen är utanför receptionen. Tid för passen anslås vid receptionen (och i samband med föregående pass)

Kom i träningskläder

All träning sker på egen risk

Ta med dig vatten, energi eller annat som du behöver för passen

Med reservation för justeringar av programmet

Beskrivning av passen:

Start2Run - ca 2km (45 min)

Gruppen för dig som vill komma igång och jogga. Löpteknik blandas med jogg/gång, balans och enkla styrkeövningar.

Träningsvana: Ingen

Run Proud - 3.5-4.5km (45 min)

Gruppen för dig som vill hitta njutningen i löpningen. Löpteknik, blandas med jogg/lättare tempoökningar och styrka.

Perfekt grupp för de som ser Våruset/Staffesten/Blodomloppet (5km) som en framtida utmaning.

Träningsvana: Orka jogga 10 min i ett svep

Run Happy - 6-8km (60 min)

Gruppen för er som gillar att springa. Det är utmanande intervall, back eller fartlekspass där glädjen i löpningen genomsyrar upplevelsen. Passar grupper där erfarenhet och snabbhet varierar. Oavsett nivå, från semi- elit/erfaren till den lite nyare löparen finner de flesta sin plats i den här gruppen.

Passen är särskilt utformade för att hantera olika nivåer.

Träningsvana: Orka jogga 20 min (3 km) i ett svep

Strong – Stations-fys (45-60 min)

Gruppen för er som söker allsidig träning. Löpintervaller, styrka, löpskolning och spänst blandas i 4 stationer. Kan anpassas i den mån att uppvärmningen kan innehålla löpning/jogg/promenad eller stillastående övningar på plats.

Träningsvana: Ingen

Löpteknik (60min)

Vill du hitta ett skönare löpsteg som gör det lättare att springa? Då ska du satsa på att komma på Löpteknik-passen, där vi går igenom löpteknikens grunder och strävar efter att ge dig nycklar som bidrar till ett lättare, mer skonsamt och effektivt löpsteg.

Välkomna!

