

Löpträningshelg 5-7 april 2019

En helg med fokus på Dig och Din löpning



Fredrik Zillén

Känd löparprofil som bland annat skriver i Runners World ger dig en förmiddag av tekniktips. Läs mer på:



www.fredrikzillen.se

Vilket mål har du med din träning?

Är du ny som löpare eller har du en tävling i sikte? Oavsett kommer du hitta mycket matnyttigt den här helgen där Du och Din träning är i fokus.

Vi vill ge Dig förutsättningarna att vara i så god form som möjligt inför vårens och sommarens aktiviteter. En träningsweekend med fokus på Din löpning, både tekniskt, konditions- och styrkemässigt, men även med föreläsningar och inspiration till Din fortsatta träning!

1

TRÄNINGSPASS

Intervall och distans
Löpstyrkesträning

2

GEMENSKAP

Här träffar du nya löpare och lär känna dina löparkompisar lite bättre.

3

LÖPCOACHNING

Löptechnikspecialisten **Fredrik Zillén** ger dig både teori och praktik för bättre löptechnik



Boende

www.kronocamping.com

Kostnad

Hela helgen med alla träningspass kostar 1395 kr. Då ingår luncher och alla mellanmål.

Anmälan och info

Du anmäler dig senast 30 mars via www.lidkopings-vsk.se

Begränsat antal platser!

Träningspassen är anpassade för dig som springer en mil på mellan 45 och 65 minuter

