

**Målsättning:**

Lära dig grunderna i löpning för att springa skadeförebyggande och energisnålt. Som en liten extra morot så siktar vi mot att alla ska klara av att springa 5 km på avslutningspasset!

För vem:

Här kan ALLA vara med – oavsett om du aldrig sprungit tidigare eller du som redan tagit dina första löpsteg!

Vad kan ni förvänta er:

Varje vecka fokuserar vi på en ny del och varje vecka kommer också innehålla någon form av intervaller!

Vad innefattar kursen:

- 10 st träningspass under 10 veckor
- Olika och varierande träningspass med olika delmoment
- Sweden Runners t-shirt
- Inspirerande ledare
- Erbjudande på fortsatt träning, medlemskap och löpcoach timmar

Schema:

1. Östervångsstadion, onsdag 24/4 kl 19.00. Fokus: fotisättning
2. Östervångsparken, onsdag 1/5 kl 19.00. Fokus: kadens
3. Östervångsparken, **OBS!** söndag 12/5 kl 10.00. Fokus: armföring
4. Östervångsstadion, onsdag 15/5 kl 19.00. Fokus: hållning/lutning
5. Östervångsparken, **OBS!** torsdag 23/5 kl 18.00. Fokus: olika farter
6. Flaningen, onsdag 29/5 kl 19.00. Fokus: spänst
7. Albäck, onsdag 5/6 kl 19.00, Fokus: backe
8. Östervångsparken, onsdag 12/6 kl 19.00. Fokus: längre intervaller
9. Albäck, onsdag 19/6 kl 19.00. Fokus: löpstyrka
10. Östervångsparken, onsdag 26/6 kl 19.00. Avslutning: 5 km

Östervångsstadion: Samling inne på stadion

Östervångsparken: Samling vid fontänen

Flaningen: samling vid nordöstra hörnet (infart Hallakroken)

Albäck: samling på parkeringen