



FIRST

 **TRÄNINGSS
KONSULTEN**

TEKNIKLÄGER LÖPNING

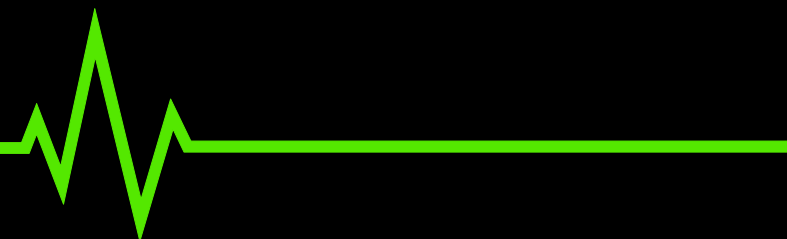
Ladda upp inför sommarens löpning med ett tvådagars träningsläger tillsammans med meriterade löpare på Billingen i Skövde. Träningskonsulten i samarbete med Tony Hatefnejad bjuder in till teknikläger i löpning den 14-15 mars 2015.

Vill du lära dig att springa, få ett effektivare löpsteg och sänka dina tider i spåret. Under två dagar tränar vi grundläggande och mer avancerad löpteknik. Vi går igenom effektiv löpteknik och oavsett vilken nivå du befinner dig på så kommer du att avsluta lägret med nya insikter, ett bättre löpsteg och därmed kunna prestera bättre och/eller njuta mer av din löpning.

Lägerdeltagarna delas in i mindre grupper beroende på vilken nivå man befinner sig på. Allt för att alla ska få ut så mycket som möjligt av träningen. Det blir gemensamma övningar med individuell feedback. Under lägret får du också ta del av en föreläsning kring pulsbaserad träning. Lägret riktar sig till ALLA, från nybörjaren till den mer erfarna löparen. Så ta med dig sambon, kompisen, föräldrar eller någon annan som du tycker är förtjänt av en utvecklande helg inom löpning.

Träning

- Under helgen körs fyra löppass samt ett styrkepass.
- Träningen sker indelat i grupper beroende på nivå och kapacitet.





Coacher under lägret är bland annat

- Tony Hatefnejad. Elitsatsande löpare med fokus mot långdistanslöpning.

I kursavgiften ingår följande

- Fyra träningspass med fokus på löpteknik.
- 1 pass med fokus på styrketräning för löpare.
- Lunch lördag och söndag.
- Middag lördag.
- Filmning och analys av din teknik.
- Föreläsning kring pulsbaseerad träning
- Möjlighet till inköp av träningsprodukter till förmånliga priser.

Boende

- First Hotel Billingeus.

Pris

- Pris utan boende 1290 kr.
- Del i dubbelrum 390 kr/natt.
- Enkelrumstillägg 300 kr.

Anmälan och frågor till Patrik

info@traningskonsulten.se

070-512 81 17

www.traningskonsulten.se

OBS! Du kan också anmäla dig via vår → [hemsida](#) ←

Ett detaljerat schema för lägret kommer efter anmälan.

Konditionstester och Träningsprogram

För dig som är intresserade av att göra konditionstester så kommer det att finnas möjlighet till detta i samband med lägret. Här kan du bland annat få fram vad just du behöver förbättra i din träning och vilka pulszoner du ska träna i. Vill du sedan ha hjälp med individuellt träningsupplägg så finns det även möjlighet till det. Kontakta oss gärna för att diskutera vad just du är intresserad av.

Välkomna till Skövde och en fantastiskt givande träningshelg!