



# MOTIVATIONS DAG LÖPNING

Löpning är en fantastisk träningsform

Träningskonsulten bjuder in till en träningsdag för dig som vill:

- Lära dig mer om löpning och få ett bättre löpsteg
- Få en kickstart på löpsäsongen
- Förbättra dina tider i spåret

I samarbete med Tony Hatefnejad från Team Runners High kommer du under dagen att förbättra ditt löpsteg. Du får mycket nyttiga tips kring löpning och utrustning, och oavsett vilken nivå du befinner dig på så hjälper vi dig att utvecklas. Det krävs alltså **INGA FÖRKUNSKAPER** för att få delta.

Löpning är en mycket effektiv träningsform och lär man sig den på rätt sätt kan man få ut ännu mer av sin träning samt undviker skador på bästa sätt.

Datum: 19 mars  
Tid: 09:00 - 19:00  
Plats: Skövde  
Kostnad: 950 kr  
Anmälan:  
[info@traningskonsulten.se](mailto:info@traningskonsulten.se)  
070-512 81 17

2 teknikpass löpning  
1 styrkepass för löpare  
Filmning och genomgång  
av teknik  
Föreläsning  
Lunch  
Middag