



# TEKNIKLÄGER LÖPNING

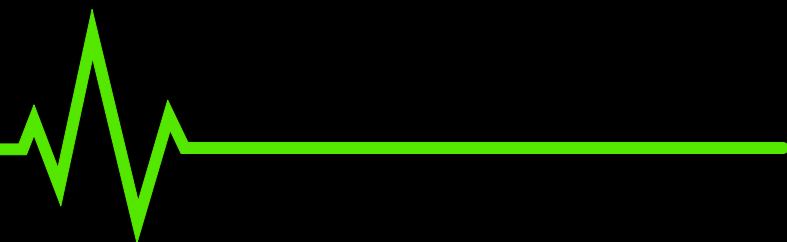
Få ett lättare löpsteg eller finslipa tekniken inför årets Lidingölopp tillsammans med Träningskonsulten och Tony Hatefnejad. Den 19-20 september 2015 bjuder vi in till ett tvådagars teknikläger på Billingen i Skövde.

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. 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 löp-pass samt ett styrkepass.
- Träningen sker indelat i grupper beroende på nivå och kapacitet.





FIRST



### **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.

### **Boende**

- First Hotel Billingeus.

### **Pris**

- Pris utan boende 1390 kr.
- Del i dubbelrum 440 kr/natt.
- Enkelrumstillägg 300 kr.

### **Anmälan och frågor till Patrik**

[info@traningskonsulten.se](mailto:info@traningskonsulten.se)

070-512 81 17

[www.traningskonsulten.se](http://www.traningskonsulten.se)

Ett detaljerat schema för lägret kommer efter anmälan.

### **Konditionstester och Träningsprogram**

För dig som är intresserad 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!**