

Kom igång med löpning

Önskar du att du kunde springa med lätta fötter? Ta första steget och häng med i vår kurs "Kom igång med löpning" tillsammans med andra som drömmer om samma sak

Kursen riktar sig till dig som vill springa dina första kilometer på ett bra och härligt sätt. Vi kommer att gå igenom uppvärmning, löpteknik, styrkeövningar och lite tips och trix på vägen för att just du ska kunna njuta av din löpning. Vi kommer blanda att vara inne och fokusera på styrkan och att vara ute och springa tillsammans!

Vi startar alltid varje tillfälle med uppvärmning och där går vi igenom rotation för höften, rotation och övningar för fotleder, kontakt med magmuskulaturen och värmer upp benen och axlarna. Vi avslutar varje pass med stretching för höftböjaren, baksida lår och framsida lår.

Första tillfället går vi igenom olika slags löppass som distanslöpning, intervallträning, backträning och tröskelpass. Vi går igenom hur du bör vara klädd för din löpning, hur ofta och när du bör springa samt hur långt du bör springa i början. Du får även ett program för hur du kan nå dina första 5 kilometer. Vi tar upp löptekniken och hur du kan få ett så avslappnat steg som möjligt innan vi avslutar med några olika styrkeövningar för benen.

På resterande tillfällen går vi igenom olika styrkeövningar för höft och core som gör din löpning effektivare och mer njutfull. De tillfällen som vi är utomhus håller vi till i södra hamn och river av några härliga intervaller och tränar på fotnedsättningen, armarnas rörelse och trycket i steget framåt.

Kursen avslutas vid orrberget där vi kör backintervaller tillsammans!

Med den här kursen uppfylls din önskan om att kunna springa dina första kilometer. Du får verktygen för att skapa den bästa möjligheten för dig själv att lyckas, du får baskunskaperna inom löpning och teknik och vem vet, du kanske får en eller flera springkompisar!

Hoppas vi syns på hermeline!

/Erica Fröman, Personlig Tränare

