 

Vår kurs LÖPARKURS TEMA INTERVALL är utformad Annika Evaldsson. Annika är utbildad Fysioterapeut (Sjukgymnast) och Kommunikolog. Hon är även fd. längdskidåkare på landslagsnivå med meriter från världscup, VM och OS. Annika har en gedigen erfarenhet av träning i olika former och på olika nivåer.

LÖPARKURS TEMA INTERVALL

Löpning i olika intervallformer

Vår LÖPARKURS TEMA INTERVALL är för dig som vill utveckla din löpning. I denna kurs får du grundläggande kunskap om olika typer av intervallpass samtidigt som du får möjlighet att träna på dem praktiskt. Denna kurs riktar sig främst till dig som har löptränat ett tag och vill ta steget att känna på intensivare träning. Vi kommer att följa en grupp under sex veckor med ett löppass per vecka. Passen inleds med en kort stunds teori kring aktuell intervall. Vi kommer att använda oss av en enkel intensitetsskala så att alla kan anpassa och hitta sitt tempo. För att du ska få det bästa av kursen så håller vi oss till en grupp som vi följer under dessa 6 veckor. Vi kommer att träna i grupp om max 10 deltagare.

**Du anmäler dig på mail till info@60nord.se Pris: 1000kr**