

TRÄNINGSPROGRAM STORLÖPAREN - fortsättningskursen

Detta är sista veckan av fortsättningskursen på 30 dagar, och endast ett pass kvar, gör detta pass när du känner dig rätt utvilad/återhämtad så att du kan löpa med mycket energi i sista passet!

Vecka 5 Pass 1

Uppvärm + Löp samma testrunda som du hade i första omgången av Löpare på 30 dagar, ca 3km. Och meddela mig gärna tid (puls) efteråt.
eller

Uppvärm + valfritt annat test som du velat testa någon gång, t.ex. Coopertest eller 10km under en viss tid eller... Meddela mig gärna efteråt hur det gick. Jag kan vid behov hjälpa dig tolka resultaten också.

Fick du mersmak för löpning?

Då kan vi tipsa dig om **Löparens År** som snart finns tillgänglig som online-kurs hos oss. Det är ett långsiktigt träningsprogram på 8 månader, med tilltänkt start höst/vinter och avslut på sommar/höst, men du väljer förstås själv när du börjar. Upplägget på denna kurs liknar Löpare på 30 dagar, men skillnaden är den att vi har lång tid att jobba på olika egenskaper och på så sätt kan periodisera träningen. Ännu tydligare framsteg kan då uppnås. Vi delar också in träningsveckorna i lätta - medeltunga - tuffa veckor för att variera intensitet och belastning. Löparens År kan alla oavsett nivå delta i, då programmet är uppdelat i 3 nivåer, du gör programmet på den nivå som passar dig. Om du inte vet vilken nivå du är på, så får du rådfråga oss i samband med anmälningen - välkommen med!