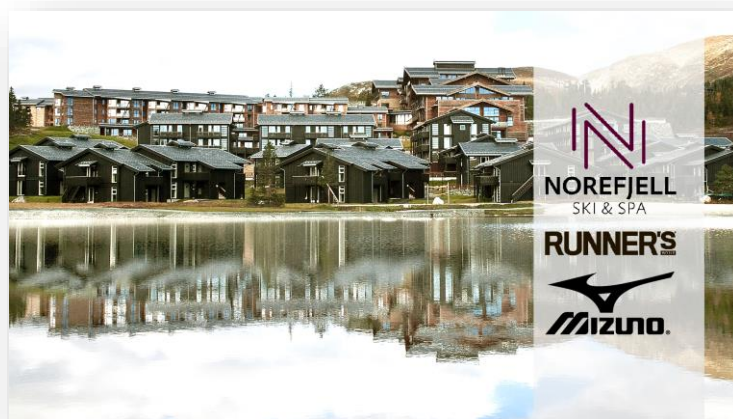


Løpeweekend

Norefjell Ski&Spa

19.-21. august



	Fredag 19. august	Lørdag 20. august	Søndag 21. august
07.30		Morgenjogg 25 min	Morgenjogg 25min
08.30		Frokost	Frokost
10.30		Økt 2: Rolig langtur tilpasset nivå	Økt 4: Intervaller
13.00		Lunsj	Lunsj
14.30		Økt 3: Løpeteknikk	Økt 5: Styrke for løperen
16.00	Økt 1: Rolig distanse tilpasset nivå	Spa/egentid	Utsjekk/matbit/avreise
18.00	Velkommen		
19.00	Middag	Middag	
20.30	Foredrag	Foredrag	
21.30	Bar/egentid	Bar/egentid	

Terrenget som det løpes i er stort sett grusvei, traktorvei og sti. Vi løper ute uansett vær.

Morgenjoggen er for å vekke kroppen før frokost. Vi starter alle samtidig og løper i eget tempo 12 minutter før vi snur og løper tilbake. Da vil alle komme tilbake til utgangspunktet samtidig. Lett uttøyning. Hele økten tar 30 minutter.

Økt 1: Denne økten er for de som har mulighet å være tilstede på Norefjell Ski&Spa klokken 16.00. Tempoet blir rolig og tilpasset det nivået du føler er ok. Det er flere instruktører med på turen, og alle nivåer blir ivaretatt.

Økt 2: Tempoet blir rolig og tilpasset det nivået du føler er ok. Det er flere instruktører med på turen, og alle nivåer blir ivaretatt. Langtur er noe lengre enn distanseøkten på fredag, og vi regner med å være ute i rundt 90 minutter.

Økt 3: Vi tar for oss ulike sider ved riktig og feil løpeteknikk. Kneløft, armbruk, retning, frekvens, kroppsholdning med mer.

Økt 4: Intervaller er en flott treningsform. Vi er innom flere typer intervaller og hvordan disse kan brukes i en treningsøkt. Vi avslutter med en intervalløkt som vi kan gjøre samme uansett nivå.

Økt 5: Styrketrening for løperen. Vi ser på ulike metoder for styrketrening som er gunstig for deg som løper. Vi avslutter med en kort styrkeøkt.

Innhold i foredragene er ikke 100% på plass. Mer informasjon kommer senere.

Meld deg på løpeweekend her: <http://kampanje.rwnorge.no/lopeweekend/>