

LÖPSKOLA

JÄRVSÖ TRAILCAMP



- ✓ 9 veckor
- ✓ 16 tillfällen
- ✓ Utveckla din löp teknik
- ✓ Förbättra din syreupptagning
- ✓ Öka din totala löpkapacitet
- ✓ Skapa din träningsplan

Den 5/10 så startar Järvsö Sportcamp en 9 veckors löpskola med inriktning på stiglöpning (trail). Under kursen så ligger fokus på praktiska moment men vi kommer även teoretiskt gå igenom "det perfekta löpsteget", träningsplanering och kost i samband med träning. För att ni ska kunna se er utveckling under löpskolan så genomför vi ett konditionstest i samband med att kursen startar och ytterligare ett som avslutning.

SCHEMA:

• Tor 5/10	18-19	Kondition och maxpulstest	Strandvallen
• Mån 9/10	18-20	Teori 1 + VO2m – backintervaller	Helsingegården
• Tors 12/10	18-19.30	Tröskel – långa intervaller	Järvzoo
• Mån 16/10	18-20	Teori 2 + VO2 m – stavlöpning	Helsingegården
• Tor 19/10	18.30-20	Löptechnik och löprelaterad styrka	PaceGym Ljusdal
• Mån 23/10	18-19.30	VO2m – backintervaller	Järvzoo
• Tor 26/10	18-19.30	Tröskel – långa intervaller	Järvzoo
• Mån 30/10	18-20	Teori 3 + VO2m stavlöpning	Helsingegården
• Tor 2/11	18-19.30	Distans	Järvzoo
• Mån 6/11	18-19.30	VO2m – backintervaller	Järvzoo
• Tor 9/11	18.30-20	Löptechnik och löprelaterad styrka	PaceGym Ljusdal
• Mån 13/11	18-19.30	VO2m – stavlöpning	Järvzoo
• Tor 16/11	18-19.30	Tröskel – långa intervaller	Järvzoo
• Mån 20/11	18-19.30	VO2m – backintervaller	Järvzoo
• Tor 23/11	18-19	kort distans	Järvzoo
• Mån 27/11	18-19	Konditionstest	Strandvallen

VO2m:	VO2max = stimulera din syreupptagningsförmåga och bygga styrka
Tröskel:	Höjer din förmåga att utnyttja din "motor" under längre pass
Distans:	Lugna långa pass i lågt tempo som utvecklar din uthållighet och löp teknik
Stavlöpning:	Löpning med stavar som aktiverar hela kroppen och ger högre puls snabbare
Löptechnik/-styrka	Cirkelträningsmoment med fokus på övningar som är bra för ditt löpsteget

Pris: 900 kr + entré till PaceGym Ljusdal om ni inte har gymkort (Ni får kvitto på löpskolan som kan täckas av eventuellt friskvårdsbidrag från er arbetsgivare/egna företag)

Anmälan: www.jarvsosportcamp.se (Välj "Kontakt och bokning")