

# Nyhetsbrev augusti 2012

Andreas Svanebo, en av Sveriges främsta trail-löpare!

Andreas har under hela sin uppväxt haft som målsättning att bli så bra som möjligt utifrån sina egna förutsättningar. Han har stått på skidor sedan barnsben och år efter år med skidorna på fötterna har han fastnat för sporten ordentligt.

Längdskidor är dock inte den enda sporten som han fastnat för utan han är även en duktig multisportare, cyklist, triathlet och löpare! Senaste åren har Andreas gjort en större satsning inom löpningen, framför allt inom trail-löpning som numera blir större och större på kartan. Där handlar det om att ha mycket styrka i hela kroppen. Att hela tiden vara fokuserad på trixiga stigar och i obanad terräng. Andreas tror mycket på att han fått stor fördel utav alla sina år som längdskidåkare för att kunna bli en av dem främsta inom trail-löpningen.



Andreas bloggar även för världens största löpartidning - [Runner's World](#). Där delar han med sig av stort och smått från sitt idrottsliv.

Vill Du/Ni boka in Andreas för en föreläsning och/eller gruppträning?

Ett ypperligt tips för ett kompisgäng eller som företagsevent.

Skicka oss ett mail till [info@testochtraningskliniken.se](mailto:info@testochtraningskliniken.se) så återkommer vi med offertförslag beroende på vad Du/Ni är ute efter!

Vi vill fortsätta att påminna er om att vi erbjuder individuell- eller gruppträning inom många idrotter. Bl.a. så har vi fått positiv respons från sensommarens rullskidkurser. Boka gärna in dig/er för t.ex. skidgång teknikträning nu i höst. En utmärkt träningsform för hösten innan snön kommer och längdskidorna tar vid.

*"Desto fler ni är som kan gå ihop till en gruppträning, ju billigare och desto trevligare!"*

**Se priser och vilka idrotter/träningsformer vi erbjuder här:**

[Sundsvalls Test & Träningsklinik/Våra tjänster/Individuell-gruppträning](#)

**Under september månad** kommer nyhetsbrevet handla om vinterns kurser inom längdskidåkning (klassiskt & skate) samt om våra kommande vasaloppsläger för säsongen 2012/2013. Då släpper vi dessutom datum och platser för vissa av ovanstående kurser/läger. Håll utkik!

**Kontakta oss:**

Gå in på vår hemsida [www.testochtraningskliniken.se](http://www.testochtraningskliniken.se) och använd formulär eller skicka oss ett mail till [info@testochtraningskliniken.se](mailto:info@testochtraningskliniken.se) med namn, telefon, mailadress och ärende så försöker vi hjälpa dig med dina målsättningar.

Trevlig höst önskar vi på  
Sundsvalls Test och Träningsklinik!



\* Om du inte önskar få vårt nyhetsbrev, skicka oss ett mail till [info@testochtraningskliniken.se](mailto:info@testochtraningskliniken.se).

## **TIPSRUTA**

Självklart ska man träna grenspecifikt om man vill bli duktig på en idrottsform/gren/sport. Dock vill vi påminna er om att lyssna på kroppen och variera träningen. Genom variation behöver t.ex. inte intervallpass begränsas så mycket. Man kan då få kvalitativa pass men med betoning på olika muskelgrupper olika dagar i veckan. Dessutom kan variation av träningsformer förebygga och eliminera skador.

**TRÄNA SMART!**

Stort Lycka Till önskar Caroline, Therese och Andreas!