

Löparhelg

28-29 mars 2020

Välkommen till två dagar fyllda med löpning. Förhoppningsvis kommer det killar och tjejer med väldigt olika träningsbakgrunder och med skilda målsättningar. Det viktiga är att alla har ett stort intresse för motion och löpning.

Vi ska analysera och diskutera teknik, skador, hur man ska träna för att utvecklas, vad bra kondition och uthållighet egentligen innebär m.m.

En bra löpteknik gör att du springer effektivt, ekonomiskt och med mindre skaderisk. Alla tjänar på att träna löpteknik/löpskolning samtidigt som var och en har sin egen individuella stil, som man ska vara rädd om. Vi kommer att titta på filmsekvenser med elitlöpare och analysera deras sätt att springa.

Under två längre pass provar vi en mängd praktiska övningar.

Fredag

19.00 Uppstart med fika, för de som vill.

Lördag

Frukost

08.30-10.00 Vanliga löparskador. Skor.

Fika

10.30-12.00 Löpskolning + filma kursdeltagarna.

Lunch

13.00-16.00 Löpanalys (vår film). Löpteknik - teori + praktik.

Middag

17.30-19.00 Styrka och rörlighet.

Söndag

Frukost

08.30-10.00 Träningslära (fysiologi).

Fika

10.30-12.30 Löpteknik + filma igen.

Lunch

13.30-15.30 Analys av vår film + träningsformer (distans- & olika typer av intervallträning) och träningsplanering.

Fika

KOSTNAD - INKL. MAT OCH MATERIAL

Dubbelrum (i mån av plats) 1540 kr

Enkelrum (i mån av plats) 1660 kr

Sovsal (Madrass på golvet) 1260 kr

Ej logi, endast mat och material 1100 kr

Tillägg boende:

Hyra av sänglinne 100 kr

(lakan, påslakan, örngott, stor + liten handduk)

Hyra av kudde/täcke (Sovsal) 75 kr

Städavgift (rum) 300 kr

SISTA ANMÄLNINGSDAG

28 februari 2020

Anmälan sker via hemsidan, e-post eller brev.

Antagningsbesked skickas ut via e-post efter sista anmälningdag.

KONTAKT

Conny Jansson conny.jansson@malungsfolkhogskola.se

Mobil 070-291 43 20

Hoppas att du tycker
programmet känns lockande!
/ Conny

VI ERBJUDER:

Allmän kurs -
musik
hantverk
längdskidor & löpning

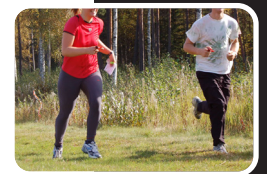
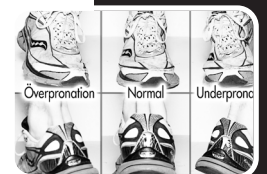
Språkverkstad

Fjäll/vildmark
Folkmusik fiol
Folklig vissång
Folklig dans
Funkiskursen
Järnsmide

Distanskurser

Korta kurser

Sommarkurser



#malungsfolkhogskola