

Löparläger Ramundberget

Preliminärt program

Torsdag 19/8

Lätt jogg (för de som anländer tidigt)

Middag

Inspirationsföreläsning Lena Gavelin *"Våga ta steget"*

Fredag 20/8

Morgonyoga

Frukost

Backträning & spänst

Lunch

(Ev. någon kort info. träff)

Distanspass löpning

Middag

Frågestund, träning m.m.

Lördag 21/8

Morgonyoga

Frukost

Fartlek/intervaller

Lunch

Föreläsning "Styrketräning för löpare, behövs det?"

Distanspass löpning + styrka

Mellanmål

"Spakväll" (behandlingar är bra att förboka)

Middag

Söndag 22/8

Frukost

Långpass 90-150 min på fjällstigar

Lunch

Utvärdering och avslut