

SCHEMA 10-11/3 2018

Lördag

09.00-10.30 **Förmiddagskaffe**

10.30 - 11.30 **Löpning Intervall** – Passet kommer att innehålla olika typer av intervaller där du får testa på korta, medel och långa intervaller som är superträningen för att bli snabbare

11.45 - 12.15 **Stryka** – För ben, mag och ryggmusklerna som stärker dig som löpare.

12.30 - 13.30 Örenäs goda lunch, sallad, bröd och vatten

13.30 - 14.15 **Föreläsning** Spring Smart med Charlotte – om hur du kan lägga upp och planera för din träning inför ett lopp! Hur du skall tänka planera ditt lopp.

14.30 - 15.15 **Cirkelträning** - Styrketräning på hotellets fina utegym där vi arbetar genom hela kroppen med olika stationer. Hålls utomhus oavsett väder.

15.15 - 16.00 Energipåfyllning med smoothie

16.15 - 17.00 **Rörlighet och Stretch** - Avsluta din träningsdag med övningar som tränar rörlighet ide muskler som används inom löpningen. Till skillnad från stretch så utförs dynamiska rörlighet i rörelse. Passet avslutas med stretch och avslappning

17.00 - 19.00 Egen tid

18:45 2 rätters middag på Örenäs. Förrätt och huvudrätt.

Söndag:

7.30 - 8.00 **Morgon Löpning** med Charlotte

8.00 - 09.30 Frukostbuffé

9.30 - 10.15 **Löpskolning**- Lär dig att springa med korrekt löpteknik för att förbättra ditt löp steg, springa mer skonsamt och förbättra dina tider.

10.15.-10.30 **Förmiddagskaffe**

10.45 - 11.30 **WOD** - Crossfit inspirerat pass där du arbetar igenom hela kroppen genom olika block som utförs på tid. Du själv bestämmer hur intensivt du arbetar och kan få det riktigt tufft om du så önskar

11.30 – 11.45 Energipåfyllning med smoothie

11.45 – 12.45 **Löpning Distans** – Ett pass med fokus på att springa under en längre tid.Vi springer längs havet och på olika underlag. Vi kommer springa i olika grupper med tempo och längd som passar dig!

12.45– 13.00 **Tack och avslutning**

13.15 Örenäs goda Brunch