

10 okt

Inspirationsdag för löpare

LIVE LOVE RUN

Det finns lika många anledningar att springa som det finns löpare. Oavsett om du springer för att nå personliga rekord, av kärlek, med glädje eller för utmaningar och kickar är löpning en energiboost i livet som är värd att hyllas. Live Love Run är en inspirationsdag för löpare som erbjuder träning, föreläsningar, kunskap, motivation, glädje och energi med fokus på att du ska utveckla din löpning och springa på din bästa nivå.



FUNDAMENTALS OF RUNNING – med Ian Manners

Med mer än 30 års erfarenhet som landslagslöpare och tränare inom medel- och långdistans har Ian stora kunskaper om både fysiologiska och psykologiska aspekter för att utvecklas som löpare. Häng med på hans föreläsning om grundläggande fysiologiska principer, kroppens energisystem och lakatskytteln, de fem S:en (suppleness, stamina, strenght, speed, style) och lär dig att planera och genomföra träningspass för att förbättra uthållighet och kondition.



YOGA FÖR LÖPARE OCH LÖPNING – med Sara Ivarsson

Under workshopen i Yoga för löpare visar löptränaren och yogaläraren Sara hur yoga kan komplettera löpträningens olika säsonger och hur yoga kan vara både styrka för löpare, återhämtning och ett mentalt verktyg. Sara ser även till att ditt hjärta får bulta för löpning när hon under löpskolning och intervaller tvingar upp pulsen.



MOTIVATION – NÅGOT MAN HITTAR ELLER SKAPAR?

– med Lupita Svensson

När löpningens smekmånad är över börjar slitet med träningen. Nyckeln till att lyckas med sina mål heter motivation. Men vad är det egentligen? Lupita, som är en ultralöpande fil dr i socialt arbete med vidareutbildning i motivationsarbete, tar dig med på en lustfylld diskussion om detta.

Inspirationsdag för löpare:

09.00-9.15	Hej och välkomna
9.15-10.15	Motivation – något man hittar eller skapar?, Lupita Svensson
10.15-10.30	Fika
10.30-12.45	Yoga för löpare, Sara Ivarsson
12.45-13.45	Lunch
13.45-15.15	Fundamentals of running, Ian Manners
15.30-17.00	Löpskolning & Intervaller, Sara Ivarsson

Observera att tiderna är preliminära.

Plats: Kockum Fritid, Malmö

Pris: 950 kr. (Early bird 850 kr vid anmälan senast 20/8.)

Lunch, fika och goodie bag ingår!

Sista anmälningdag 20/9.

Begränsat antal deltagare.
Först till kvarn gäller!

Vill du vara med på eventet? Anmäl dig via mail till info@saraivarsson.com

Därefter får du ett bekräftningsmail med praktisk information och detaljer om betalning.



Hitta oss på Facebook - "Live Love Run – 10/10"

**100 KR
RABATT**

vid anmälan
senast den
20/8.