

Söndag

16.00 Välkomstlöpning

Löpning för att skaka resan ur benen och för att se omgivningarna och byn. Springer bland annat till en medeltida borg med väldigt vacker utsikt.

Längd: Knappt 6 km

Underlag: Asfalt

18.30 Välkomstmöte. Konferensrummet.

19.30 Gemensam middag (vi sitter tillsammans vid långbord varje middag)

Måndag

7.30 - Morgonjogg & rörlighet

Kort och lugn löpning före frukost för att väcka kroppen som avslutas med ett rörlighet och kanske lite lätt styrkeövningar för att förbereda våra kroppar inför dagens träning.

Längd: 2,2 km

Underlag: strand + lite asfalt

10.00-11.30 - Tester med MotionMetrix. Gymmet

Alla gör en test av sin löpekonomi med 3D-kameror och mjukvaran MotionMetrix.

Lunch

14.30-16.00 Löpteknik

19.00 Middag

20.00 Genomgång MotionMetrix + kortare föreläsning om löpteknik.

Plats: Konferensrummet

När alla nu har sina resultat från MotionMetrix går vi igenom hur allt hänger ihop, som hur olika faktorer påverkar varandra, varför man kan ha förhöjda sidokrafter eller bromskrafter samt de tre viktigaste faktorerna för en kortare kontakttid, osv.

Tisdag

7.30 - Morgonjogg & rörlighet

10.00 Långa & korta intervaller på 400m-bana

Längd: ca 3,5 km uppvärmningsjogg till bana + intervallerna + jogg/promenad tillbaka.

Underlag: Mestadels grusväg till/från banan + allvädarsbana.

Lunch

15.00 - Trevlighetspass

Efter förmiddagens banlöpning blir det nu lugnare distanslöpning i två olika fartgrupper.

Längd: 5,7 km

Underlag: Lite asfalt, mest grus.

19.00 Middag

Onsdag

7.30 - Morgonjogg & rörlighet

10.00 - Backteknik

Bäst teknik för uppför- och nedförsbackar.

Lunch

15.00 Topplöpning

Löpning till toppen av det höga berget med masterna som vi ser från hotellet.

Längd: 13 km

Underlag: ca 9 km grusväg, 4 km asfalt

19.00 Middag

20.00. Föreläsning. Konferensrummet

Evidensbaserad träning med Jonas Eklöf.

Torsdag

7.30 - Morgonjogg & rörlighet

Ta det lugnt! (eller prova på annan sport)

Lunch

15.00 - Distanslöpning

Löpning i två olika fartgrupper till en kyrka som bara består av ca 1 meter höga väggar och som saknar tak då den är byggd i mynningen av en grotta. Veckans vackraste löptur.

Längd: 14.36 km

Underlag: Blandat grusväg och asfalt med inslag av trail/trappor

19.00 Middag

Fredag

7.30 - Morgonjogg & rörlighet

10.00 - Löpstyrka

Genomgång av de fyra övningar du behöver. Självklart komplett med träningsprogram för optimal progression.

Plats: Gymmet

Lunch

15.00 Löpteknik + ”Lektävling” med handikappstart.

Längd: ca 6 km + löpningen under löpteknikdelen

Underlag: Grusväg

19.00 Middag

Lördag

7.30 - Morgonjogg & rörlighet

10.00-11.30 3D-anlyser av löpekonomin med MotionMetrix.

Plats: Gymmet.

Lunch

14.30. Explosivitet och spurtsnabbhet + korta intervaller

Vi övar på explosiv styrka och övar löpteknik som passar för sprint, medeldistans och för spurter samt springer korta intervaller med lång vila

Passet: 30 sekunder riktigt fort, 3 minuter gåvila.

Underlag: Grusväg

19.00 Middag

20.00 och framåt, Kvällsmys vid poolbaren

Söndag

7.30 - Morgonjogg & rörlighet (om du hinner, beroende på om du flyger till Stockholm eller Köpenhamn)

Hemfärd

/Fredrik & Jonas