

Running Hurghada 18-25 okt 2018

Urban Tribes och Apollo presenterar stolt detta träningsprogram utformat för löpare på alla nivåer! Det här är din chans att få sommarkänslor mitt i hösten tillsammans med oss! Urban Tribes kommer att ha sina bästa löpcoacher på plats och de kommer att ta väl hand om er, oavsett tidigare löperfarenhet!

18-Okt

Ankomst till Aqua Vista & Beach Albatros

PM RUN HAPPY, 60min: "Run Happy" Ett pass som inkluderar lite av allt; backe, långa intervaller, korta intervaller! Här utmanas såväl flås som styrka. Välkomna på det här varierade och roliga passet!

19-Okt

AM Start2Run, 45min: "Let's get running" Här välkomnas du som ännu inte hittat tjustningen med löpning, men som ändå är nyfiken och vill komma igång. Löptechnikövningar varvas med korta löpningar.

PM "Running technique", 60min. Vill du hitta ett skönare löpsteg som gör det lättare att springa? Missa då inte dagens pass där vi går igenom löptechnikens grunder och strävar efter att ge dig nycklar som bidrar till ett lättare och mer skonsamt löpsteg.

20-Okt

AM 20-30min morgonjogg + stretch. Vi joggar en lugn och fin runda som följs av stretch och skön avkoppling. Bästa sättet att vakna och göra kroppen redo för vad än du har tänkt göra idag.

PM RUN HAPPY, 60min: "Double or nothing" Idag bjuds det på en härlig mix av 40s-80s-160s-intervaller som boostar konditionen ordentligt! Missa inte detta fantastiska pass där alla garanterat kommer känna sig nöjda efteråt...

21-Okt

AM Fit2Run, 60min. Ett annorlunda utomhuspass som gör dig redo för de utmaningar som löpning innebär för din kropp. Vi börjar med 10min jogg innan det är dags för 4 block om 6min av olika löprelaterade styrkeövningar där hela kroppen inkluderas!

PM RUN PROUD, 45min: "Kickstart Your engines" Idag ska vi försiktigt kicka igång maskineriet genom att fokusera på att hitta ett skönt löpsteg och en bra armpendling. Huvudpasset består av 15s, 30s, och 45s löpningar. Det här passet välkomnar speciellt dig som springer lite men vill hitta en bättre rutin och göra löpningen skönare.

22-Okt

AM RUN HAPPY, 60min: "Running free" Idag väntar en uppvärmningsjogg om 10-15min och sen en blandning av 2,5min-intervaller och 30s-intervaller som varvas med balans- och rörlighetsövningar.

PM RUN PROUD, 45min: "Sweat is the best accessory" Hur många 'accessories' du vill ha idag bestämmer du själv, det här passet bjuder på 2,5min-löpningar som delas upp i löpning, jogg och gång.

23-Okt

AM 20-30min morgonjogg + stretch. Vi joggar en lugn och fin runda som följs av stretch och skön avkoppling. Bästa sättet att vakna och göra kroppen redo för vad än du har tänkt göra idag.

PM "Running technique", 60min. Här kommer en ny chans att förbättra ditt löpsteg! Med hjälp av löptechnikövningar hjälper vi dig att hitta ditt perfekta löpsteg - missa inte dagens pass!

24-Okt

AM RUN HAPPY, 60min: "Prepare for glory" Efter en lugn och skön uppvärmningsjogg väntar idag ett roligt och varierat intervallpass om allt från 30s-3min-intervaller. Bästa sättet att förbereda sig för en av de sista semesterdagarna - join in!

AM Start2Run, 45min: "Happy feet" Här provar vi på löpning och söker en bra känsla. Vi fokuserar bl a på löpararmar och markkontakt och avslutar med några 30s-löpningar. Välkomna!

25-Okt

AM 20-30min morgonjogg + stretch. Vi joggar en lugn och fin runda som följs av stretch och skön avkoppling. Ett utomordentligt sätt att förbereda sig för hemresan. Kom och njut av det sista passet tillsammans med oss!

INFORMATION
Mötesplats för passen är utanför receptionen.
Kom i träningskläder
All träning sker på egen risk!
Ta med dig vatten eller annat som du behöver för passen

URBAN
TRIBES

apollo  sports