

Running Madeira 27 nov-4 dec 2018

Urban Tribes och Apollo presenterar stolt detta träningsprogram utformat för löpare på alla nivåer! Det här är din chans att komma bort och få inspirerande träning och grym avkoppling på otroligt vackra Madeira! Urban Tribes kommer att ha sina bästa löpcoacher på plats och de kommer att ta väl hand om er, oavsett tidigare löperfarenhet!

27-Nov

Ankomst till Vidamar, Maderia

PM RUN PROUD, 45min: "Keep Your head high" Kom igång på ett skönt sätt med detta pass som innehåller löpteknik och 30s-löpningar. Ett lagom tufft pass där du tar i precis så mycket som känns bra efter resan.

28-Nov

AM 20-30min morgonjogg följt av stretch. Det perfekta sättet att väcka kroppen och få bort stelhet från benen samtidigt som vi ser oss omkring i området. **OBS Anmäl dig till dagsutflykten den 30/11!**

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!

29-Nov

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. Löpteknikövningar 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 löpteknikens grunder och strävar efter att ge dig nycklar som bidrar till ett lättare och mer skonsamt löpsteg.

30-Nov

Trail Run Excursion. Ca kl 9 beger vi oss mot hjärtat av Madeiras fantastiska natur, en episk dagsutflykt upp till öns högsta berg. Missa inte denna möjlighet att få ut det lilla extra av Madeira tillsammans med Urban Tribes coach och professionell bergsguide. Priset ligger på ca €50, inkl buss. **OBS! Registrera dig till UT coach 28/11**

01-Dec

Vad behöver du för träning den här förmiddagen, om någon alls? Kanske ge dig ut på egen hand eller med någon i ditt resesällskap?

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.

02-Dec

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 gång, jogg och löpning.

03-Dec

AM Fit2Run, 60min. Ett utomhuspass med en twist 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 "Running technique", 60min. Här kommer en ny chans att förbättra ditt löpsteg! Med hjälp av löpteknikövningar hjälper vi dig att hitta ditt perfekta löpsteg - missa inte dagens pass!

04-Dec

PM RUN PROUD, 45min: "Find Your greatness" Efter en lugn och behaglig sjogg samt löpskolning väntar en kortare fartlek och några efterföljande backar! Dvs vi leker med farten genom löpningar om 20-60s och avslutar med att hitta en skön känsla i uppförlöpningen.

INFORMATION
Mötesplats för passen är utanför receptionen
Kom ihåg att anmäla dig till Trail Run-dagsturen till UT-coach senast 28/11
Ta med dig vatten eller annat som du behöver för passen