

Running Fuerteventura 22-29 apr 2019

Urban Tribes och Apollo presenterar stolt detta träningsprogram utformat för löpare på alla nivåer! Det här är din chans att plocka fram väckningslorna i Fuerteventuras häftiga miljö! Urban Tribes kommer att ha sina bästa löpcoacher på plats och de kommer att ta väl hand om er, oavsett tidigare löperfarenhet!

22 apr 2019 Ankomst till La Pared, Fuerteventura	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.
23 apr 2019 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.	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!
24 apr 2019 AM Start2Run, 45min: "Let's get running" Här välkomnas du som ännu inte hittat tjusningen 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.
25 apr 2019 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: "The hill's revenge" Den här fantastiska workouten bjuder på backar och vi fokuserar till en början på att hitta en bra löpteknik i uppforsbacke och sen är det fri fart som gäller - varmt välkomna!
26 apr 2019 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 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.
27 apr 2019 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.
28 apr 2019 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 löpteknikövningar hjälper vi dig att hitta ditt perfekta löpsteg - missa inte dagens pass!
29 apr 2019 AM RUN HAPPY, 60min: "Prepare for glory" Efter en lugn och skön jogg väntar idag ett roligt och varierat intervallpass med allt från 30s-3min-intervaller. En utmärkt förberedelse inför hemfärd, komma hem och mottaga 'vardags-gloryn' igen. Enjoy!	INFORMATION Mötesplats för passen är utanför receptionen Kom i träningskläder All träning sker på egen risk Ta med dig vatten, energi eller annat som du behöver för passen