

SPRING MED OSS

Måndagar 11:30 - 3 olika grupper med coacher från Urban Tribes

RUN PROUD - 45MIN

Gruppen för er som vill hitta njutningen i löpningen. Löpteknik blandas med jogg/tempoökningar och styrka. Perfekt för er som ser 5km som en lagom utmaning.

Träningsvana: Orka jogga 10min i ett svep



RUN HAPPY - 60MIN

Gruppen för er som gillar att springa. Utmanande intervallpass där glädjen i löpningen genomsyrar upplevelsen. Deltagarnas erfarenhet och snabbhet kan variera stort - passen är utformade för att hantera olika nivåer.

Träningsvana: Orka jogga 20min i ett svep (3km)



RUN TOUGH - 60MIN

Gruppen för alla som är tävlingsinriktade och jagar personbästan. Tuffa och ibland långa intervaller (6min). Deltagarna behöver vara på en hyfsat jämn nivå.

Träningsvana: Orka springa 30min i ett svep (6km)

