

# NYHETER

## HÄLSOCENTER GRÖNDAL

### LÖPARGRUPPER INFÖR SCANIAMILEN

#### För vem?

För dig som ska springa Scaniafemman eller Scaniamilen 2019!

Under 8 veckor, träffas vi en gång i veckan i en sluten grupp och tränar tillsammans för att varje individ ska nå sitt individuella mål.

Vecka 10 Torsdag 7 mars kl 17:00-18:00 har vi uppstartsmöte i konferensrum Holland på Hälsocenter Gröndal med alla deltagare där ledarna presenterar sig och går igenom upplägget för grupperna.

Du ska vara fullt frisk och inte ha några skador som kan hindra din träning.

#### Upplägg

Du bokar in dig på en av nedanstående grupper:

**Grupp 1:** Torsdagar kl 11:10 med Nina, start 14/3. En "Kom igång-grupp" för motionärer som joggar 1-2 ggr/vecka. Här går vi igenom löpteknik, springer kortare sträckor tillsammans och går igenom stretch och enkel styrketräning för löpare. Passar dig som ska springa 5 km och vill förbättra din tid och hålla igång fram till loppet.

**Grupp 2:** Onsdagar kl 06:45 med Joakim, start 13/3. En grupp för dig som springer milen utanför Scaniamilens prestationstid (över 50 min för herrar och över 60 min för damer). För dig som har ett mål att förbättra din tid och springer 2-3 ggr/vecka. Vi går igenom löpteknik, stretch, styrketräning för löpare och filmar din löpteknik.

**Grupp 3:** Fredagar kl 06:45 med Jonny, start 15/3. En grupp för dig som springer milen utanför Scaniamilens prestationstid (över 50 min för herrar och över 60 min för damer). För dig som har ett mål att förbättra din tid och springer 2-3 ggr/vecka. Vi går igenom löpteknik, stretch, styrketräning för löpare, prehab för löpare och filmar din löpteknik.

**Grupp 4:** Måndagar kl 17:30 med Ledare från Södertälje Nykvarn Orientering, start 11/3. En grupp för dig som springer för att klara Scaniamilens prestationstid (under 50 min för herrar och under 60 min för damer). Gruppen riktar sig till dig som är van löpare och springer 3-5 ggr/veckan. Går igenom teknik och jobbar med att få upp tempot i löpningen.

#### Anmälan och kostnad

Kostnad 400:- betalas i samband med anmälan. Detta gäller för dig med behörighet till Hälsocenter Gröndal (kort för anhörig kostar 600 kr/år). Vid för få anmälningar förbehåller vi oss rätten att ställa in kursen.

Anmälan öppnar 20 februari kl 12:00.

[Länk till webbokningen >>](#)