



**S.T.a.R**  
S. Thomson Active Rehab AB

## **Runners Camp 19-21/4**

### **Av löpare, för löpare!**

*En unik chans för alla löpintresserade som vill ta nästa steg i sin löpträning, för såväl nybörjaren som elitmotionären.*

***Enda kravet är att du gillar att springa!***

### **Helgen kommer att innehålla**

- \* Föreläsningar
- \* Löprelaterad styrketräning
- \* Kost
- \* Logi
- \* Teknikträning
- \* Möjligheter att testa din syreupptagningsförmåga
- + En massa kvalitativa och utvecklande kilometer i varierad terräng!

### **Lägret leds av**

- Stefan Thomson (fd elitlöpare, fystränare Skellefteå AIK)
- Henrik Lundholm (aktiv elitlöpare)
- Peter Åberg (fd friidrottare på elitnivå)
- Johan Engström (expert på rörelsescreening, leg. sjukgymnast)

*I samverkan med:*



*Ring 0911-310 50 för anmälan och mer info senast 10e april*