Preliminärt program löparläger Vålådalen 30 juli-2 augusti

Lördag 29 juli
Salomon 27 K, för dig som vill komma upp en dag tidigare. Häng med på 27 kilometer fjällöpning med Salomon, Lena och fjällmaratonveckan.
Vi ordnar gemensam transport från Vålådalen till start och tillbaka från målet. Anmäl dig via: *http://fjallmaraton.se/anmalan/halvmaraton/*

Söndag 30 juli
Morgonjogg eller yoga(för dig som är på plats och vill vara med, utanför lägerprogrammet)
12.00 Lunch *(ingår ej i lägrets pris)*
14.00 Lägret startar, samling på Vålådalens Fjällstation. Presentation, genomgång av programmet
15.30 Löpteknik, löpskolning, löptekniksintervaller på löparbanan.
Möjlighet att filma löpteknik.
18.30 Middag
20.00 Föreläsning med Ylva & Lena "Ta fram ditt bästa av dig själv"
Måndag 31 juli
06.45 Yoga 45 min
Frukost
9.00 Samling.
Löpning på Ottfjället, med ev topptur beroende på vädret
12-14 Lunch
15.30 Distanslöpning till Nulltjärn med bad (ca 8 km) + styrka
18.30 Middag
20.00 Samling "Hitta dig själv"
Tisdag 1 augusti
06.45 Yoga 45 min
Frukost
08.30 Samling Långtur på fjället. Med lunch ute på fjället, fjällstuga.
15.30 Mellanmål på fjällstationen
Egen tid.
16.00 Yoga 45-60 min
18.30 Middag
Onsdag 2 augusti
06.30 Yoga 45 min
Frukost
09.00 Blanktjärnsrundan med ev. extra tur 12-20 km
12-14 Lunch och avslutning

GLÄDJE FRIHET UPPLEVELSE STARKT HJÄRTA run4heart MED LENA GAVELIN

Vålådalen EN DEL AV ÅREFJÄLLEN

salomon

YLVA BS NOWÉN Beyondsense