

# KA 2 IF:s Löparskola

VARJE STEG RÄKNAS

I samband med "Enkronan för mer blod" och inför Blodomloppet 7/6 startar vi vår löparskola **söndag den 25/3**. Samling på **Västra Marks IP kl 14:00**.

Det kommer att bli 10 tillfällen/söndagar där man kan få hjälp med sitt löpsteg och samtidigt komma igång med löpningen. Träningspassen tar ca 1 tim 45 min, beroende på hur många deltagare det är.

De 10 passen kommer att ha lite olika fokus gällande konditionsträning men alltid innehålla löpskolning för ett effektivare löpsteg.

Du/ni kommer att tränas av våra proffsiga tränare som är experter på energisnåla löpsteg och hur man förbättrar det steg man redan har.

För företag som är med på "Enkronan för mer blod" är detta gratis för företagets personal. Annars kostar det 20kr/träningsstillfälle. Känn er hjärtligt välkomna och var så säkra på att detta är ett steg i rätt riktning!

Vid frågor kontakta gärna oss via [kansli@ka2if.se](mailto:kansli@ka2if.se) där vi svarar så fort vi bara kan!

*Med Våriga Löparhälsningar*

**KA 2 IF**



**KA 2 IF FRIIDROTT**  
*Medvind i steget*