



Löpträning långdistans

Var med och bygg upp formen inför vårens flera olika långdistanslopp. Vi gör en crossover träningsmiddag i samarbete Göteborgsvarvets löparkvällar och Spartas officiella gemensamma träning mot Telenor CPH Marathon '18!

Vi tränar kl.10.00 lördagar den 13/1, 10/2, 10/3.

Mötesplatsen är Vinterträdgården vid Malmö Stadion.

Träningen är gratis oförpliktigande och för löpare på alla nivåer. Alla är välkomna oavsett om du är anmäld till någon tävling eller ej. Vi startar upp med 8 -16 km. Du kan fritt välja hur lång sträcka och vilken tempogrupp, från ca 4:50-6:00 min/km du vill springa med. Vi springer en eller två slingor som är 8 km långa båda utgår i från Malmö Stadion. Mellan varven erbjuds vätska att fylla på med för den som önskar.

Vi rekommenderar generellt att du väljer tempo som ligger cirka 20%+/- under ditt marathontempo. En god tumregel är att du ska kunna samtala hela vägen. Annars är det för hårt och belastande för din kropp. Starta hellre i en grupp som är för långsam.

Är du i tvivel om ditt tempo eller din träning generellt har du möjlighet att snacka med farthållare och naturligtvis utbyta goda råd med de många löpvänner du får under träningen.