

SCOTT COLE

MULTISPORT ENDURANCE ATHLETE, COACH AND SPEAKER

Löputbildning: Att lära sig springa naturligt (Nivå 1)



← Före

*En ineffektiv hälsättning på
Åre Extreme Challenge 2014*

**En löputbildningskurs
för att hjälpa dig till
ett naturligt och
skadefritt löpsteg**

Efter →

*Bra hållning på Frösön
under träning 2015*



BAKGRUND

En effektiv löpare håller i längden, det gäller alla uthållighetsidrottare, dvs. elitlöpare och motionärer som sysslar med fysisk aktivitet som sträcker sig över mer än 5-10 min. Effektiv teknik är nyckeln till ett långt och skadefritt idrottsliv. Trotts att vi föds med förmågan att springa skadar sig idag över 80% av alla löpare till följd av dålig teknik. Vad är det som går fel?

VÄRFÖR?

Barfotalöpning är på snart sagt allas läppar, inte minst tack vare boken "Born to Run". Med sina små tår, långa elastiska hälsenor och starka leder är människan en löpare av naturen. Dessvärre räcker det inte att kasta skorna. Utmaningen består i att bryta vårt invanda rörelsemönster.

Och det går! Tack vare mina duktiga löpcoachar har jag lyckats förändra mitt eget löpsteg efter 15

ÖVRIGT

Kursen tar 2 timmar och hålls inomhus på löpband. 1 500 SEK inkl moms (godkänd för friskvårdsbidrag). Min 2 max 3 pers. Utbildningen inspireras av BorntoRun.com.

INNEHÅLL

Utifrån ett evolutionärt perspektiv förklarar jag vad som behövs för att kunna löpa med mindre energi och skaderisk. Kursen är anpassad till kundens förutsättningar och dennes nuvarande löpsteg. Grundläggande kursen:

- Filmanalys "före och efter" - Förstå Din förbättringspotential.
- Analys - Vad är det som begränsar just Ditt löpsteg?
- Teknikträning - Att bygga om Ditt muskelminne.
- Mätbara förbättringar - Tillgängliga träningsverktyg ger unika och "ögonöppnande" besked: puls, kadens och användning av energi.
- Övningar att ta med hem - Tips som är enkla att komma ihåg för framtida löpturer.
- Giveaway - gratis energi från Clif Bar.
- Uppföljning - Kursen är starten på en resa. Följande ingår under resans första 6 veckor:
 - Träningsförslag - Ett 6-veckors löpträningsprogram från Coach Cole
 - Filmanalys - efter 4-6 veckor för att säkerställa att Du är på rätt spår. (kamera och webb-baserat).
 - Erbjudande - 15% rabatt på ett webb-baserat 3 till 6 månader långt träningsprogram. Läs mer på scottcole.se/coaching