

Kom igång med löpning och utmana dig själv

HÄSLEHOLM

**freeflow
running**

Då en känsla av flyt kan få tiden att stå stilla...

Våra löppass och träningsgrupper

Löpträning

Tisdagar kl 18.00, Hässleholmsgården

För dig som är van löpare eller klarar milen i sex minuters tempo. Inriktning på löpning i högre tempo och i varierande former som intervaller, backträning samt löpteknik och löpstyrka.

Kom-igång grupp

Onsdagar 18.00, Hässleholmsgården

För dig som kanske orkar jogga 500 m eller som längst klarar av 2 km i joggingtempo 7-8 min/km. Det viktiga är att du är motiverad och gärna vill komma igång med din löpning. Här lär vi oss strategier och får tips och motivation för att lyckas med löpträningen. Första målet är att delta i Freeflow Challenge 5K den 1 maj och varför inte Göteborgsvarvet som ett långsiktigt mål 2021. Start onsdagen den 29 januari.

Sponsor: Göteborgsvarvet

Distanspass

Lördagar kl 09.00

För dig som vill ut på lite längre rundor. Både tempo och distans anpassas efter deltagarna. 10-18 km. Startplats och runda varierar så håll koll på klubbkalendern; hassleholmfreeflow.se.

Löpteknik, koordination, löpstyrka

Söndagar kl 16.00-17.00, Tyrehallen, Tyringe

För alla med intresse av löpning oavsett om du är nybörjare eller mer van löpare. Start söndagen den 2 februari. Pågår till den 15 mars 2020.

Hoppa in och börja träna när du vill. Prova några gånger och se om våra pass passar just dig.

Välkommen till Freeflow

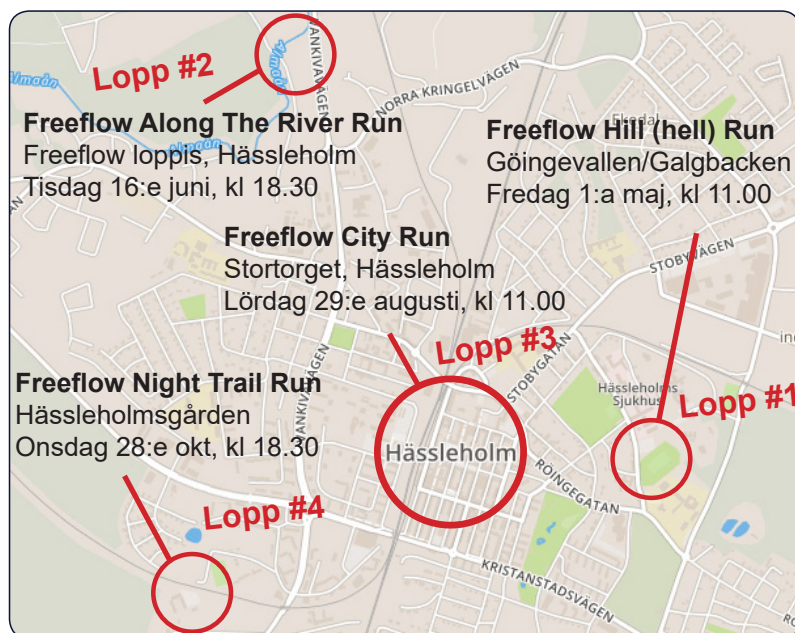
Mer info, och senaste nytt hittar du på Facebook, sök på:
Hässleholm Freeflow Running



Spring eller gå 5 kilometer I år även barn- och ungdomsklasser.

Loppen går två varv på en 2,5 km slinga. Lagom långt för dig som vill komma igång med träningen och ett bra och utmanande pass för dig som är en van löpare.

Utmaningen och gemenskapen är viktigare än resultatet så vi vill att det ska vara mer upplevelse än tävling. Fullföljer du tre av loppen är du med i utlottning av fina priser från våra sponsorer.



Fyra lopp, kostnad 450 kr. Alternativt 150 kr/lopp.

Fyra lopp och medlemskap i Freeflow running med tillgång till alla träningar och arrangemang under 2020. Kostnad 600kr. Barn och ungdomsklasserna är sponsrade därför ingen kostnad. Även efteranmälan på plats innan loppen.

Mer info och anmälan hittar du på hassleholmfreeflow.se.
Följ **Freeflow Challenge 5K** på Facebook för aktuell info.