

UTMANINGEN

S K E L L E F T E Å

Bjuder in till inspirationsföreläsning och workshop med ultralöparen Frida Södermark.

Fredag den 6 september kl. 18.00 - 20.30.



Passion som drivkraft - ca 75 min, med start kl.18.00.

Frida är elitlöpare och populär föreläsare med en rad SM- titlar på sträckan 100 km, deltagande i tre världsmästerskap och författare till två böcker. Fridas resa från att som 28-åring börja springa till att numera tillhöra landslaget i ultralöpning. Vikten av att utgå från sig själv och hur man kommer vidare med sin träning. Strategier för att hålla uppe motivationen för att klara alla utmaningar i livet. Tips på hur man hittar den glädjefyllda träningen och äventyren i vardagen.

Workshop - ca 60 min, efter föreläsningen

Träningspass innehållande teknik, intervallvarianter och styrka. Ett pass för alla, oavsett nivå och träningsbakgrund.

Plats: SISU:s lokal i Idrottens hus, Mullbergsvägen 11 B. Kan komma att ändras utifrån deltagarantal.

Anmälan: Senast torsdag den 29 augusti till Ida.SkellefteaOK@gmail.com

Välkommen!

Föreläsningen sker i samverkan mellan


SISU
Idrottsutbildarna

