



## Träningsutmaningen för företag!

Vill ni inspirera er personal till hälsosammare vanor och träning? Då ska ni hänga med i vår företagsutmaning som är helt online och anpassad för alla oavsett bakgrund. Alla pass kan ni smidigt köra hemma, utomhus eller på kontoret samtidigt som ni blir coachade av oss genom pedagogiska filmer eller ljudfiler.

Med hjälp av utmaningen kommer ni få en piggare personal som får extra motivation till att träna! Vår företagsutmaning bidrar även till att få ihop sammanhållningen bland personalen genom pepp och hejarop nu när många sitter hemma och arbetar.

## Hur går utmaningen till?

Under fem veckor blir ni utmanade på 3 - 4 olika träningspass/vecka. Det är stor variation på passen med målet att bli både starkare och uthålligare. Passen kommer skilja sig åt beroende på om du är nybörjare eller mer erfaren löpare.

Nybörjare varvar jogging med gång och blir coachad genom ljudfilspass. De som redan är igång med löpningen kommer att få göra tuffare intervallpass som coachas genom en ljudfil.

I alla nivåer ingår även olika styrkepass som smidigt kan köras hemifrån.

Efter varje avklarad pass kommer du kunna checka av att det är gjort vilket kommer ge en extra sparring!



Vill du peppa dina medarbetare till ett hälsosammare liv som bidrar både till mer effektivitet på arbetet samt en sundare livsstil? Kontakta oss, vi har olika företagsupplägg som passar alla typer av företag.  
info@runacademy.se | www.runacademy.se

## Utmaningen fyra olika nivåer

### Nivå 1

För dig som är nybörjare och vill komma igång.

Innehåller två löppass/vecka där löpning varvas med gång samt ett styrkepass i veckan.

Målet är att klara av att jogga 20 minuter efter dessa fem veckor.

### Nivå 2

För dig som vill få mer regelbundenhet i din träning.

Innehåller tre pass i veckan med ett intervallpass, ett distanspass och styrka.

Passen är kortare och lättare än nivå tre.

### Nivå 3

För dig som tränar mer regelbundet och vill få en större utmaning i din träning.

Innehåller tre pass i veckan varav två tuffare intervallpass/tröskelpass samt ett styrkepass.

Alla pass är något intensivare än nivå två men något lättare än nivå fyra.

### Nivå 4

För dig som är van löpare och vill få en extra utmaning.

Består av fyra pass i veckan och innehåller två tuffare intervallpass, ett distanspass och minst ett styrkepass.

## Vi avslutar med 20–30 min Challenge

För att höja motivationen avslutar vi utmaningen med 20 eller 30 minuter Challenge där tanken är att du ska försöka springa så långt du hinner. Nybörjare kör på 20 minuter och mer vana löpare jobbar på i 30 minuter.

Innan utmaningen kommer du att få tippa hur lång sträcka du tror att du klarar av och den som kommer närmast sin sträcka vinner. Du springer alltså helt utefter din förmåga.

Självklart får man i denna avslutande del även en ljudfil med extra pepp och energi som kommer göra att du utmanar dig själv till en extra nivå!



## Hur anmäler vi oss?

Att ge er personal chans att vara med i vår träningsutmaning uppskattas! Så ta chansen att anmäl er personal, eller varför inte gå samman och utmana andra avdelningar på er arbetsplats?

Kontakta oss på [info@runacademy.se](mailto:info@runacademy.se) för mer information samt offert.

Vill du peppa dina medarbetare till ett hälsosammare liv som bidrar både till mer effektivitet på arbetet samt en sundare livsstil? Kontakta oss, vi har olika företagsupplägg som passar alla typer av företag.  
[info@runacademy.se](mailto:info@runacademy.se) | [www.runacademy.se](http://www.runacademy.se)

