



Lær riktig  
løpsteknikk av  
de beste!

# Temakveld 9. oktober

**Møt Filip Ingebrigtsen og lær løpsteknikk og løpstrening av en av verdens raskeste 1.500 m løpere!**

Filip Ingebrigtsen kommer til Sportsmaster tirsdag 9 oktober kl 19.00, Fekjan 29 1394 Nesbru.

Her vil Filip gi nyttige tips om løping generelt, om ulike treningsformer og om hvordan man best kan forberede seg til korte og lengre løp.

I tillegg vil det nok komme en historie eller to fra VM hvor Filip tok bronse og EM hvor Team Ingebrigtsen dominerte på løpebanen.

Gratis påmelding innen 5 oktober til: [paul@sportsmaster.no](mailto:paul@sportsmaster.no) eller per tlf 977 53 995

#### FILIP INGEBRIGTSEN:

- EM-vinner 1500 m 2016
- VM-bronse 1.500 m 2017
- Favotitt men skadet i finalen EM 2018
- Personlig rekord utendørs: 3:30.01

