**Våren är här och det är trångt ute i löparspåren! Möjligheterna till lopp och tävlingar är många runt om i landet och Malin Ewerlöf lovar att hjälpa dig med dina utmaningar oavsett vilken nivå du befinner dig på.**

I Malin Ewerlöfs webbaserade träningsstjänst [Löpsteget](http://www.lopsteget.se/" \t "_blank) sätter du själv ditt mål för 5 km eller 10 km och blir utifrån det tilldelad ett träningsprogram. Via webben tar du del av ditt träningsprogram som är en kombination av kondition, styrka och teknik.

Malin förklarar hur du ska lägga upp träningen och demonstrerar tips och teknikövningar med korta filmsekvenser. För att skapa en extra motivationsfaktor och göra löpningen roligare är Löpsteget uppbyggd som en tävling, som pågår under fem veckors tid. Alla deltagare tävlar på sina egna villkor och samlar poäng genom att följa sitt träningsprogram.

*-  Oavsett om du tränar inför ett lopp eller vill få hjälp att komma igång med din löpning så kan jag hjälpa dig att strukturera din träning. Jag ger dig tips på hur du kan lägga upp träningen, ger dig teknikövningar för att utvecklas vidare och den lilla push som kan behövas för att ta steget och ge sig ut i spåret, säger Malin Ewerlöf, personlig löpcoach och fd elitidrottare.*

Läs mer på [www.lopsteget.se](http://www.lopsteget.se/)