**Treningsprogram for løping i Polar Flow**



Polars nettjeneste [Polar Flow](https://flow.polar.com/) tilbyr nå en ny kostnadsfri veiledningsfunksjon for målrettede løpere: **Treningsprogram for løp**. Dette er kostnadsfrie treningsprogrammer som veileder og motiverer brukeren i treningen mot et løp. Programmene tilpasser seg brukerens treningsbakgrunn og personlige innstillinger, og sørger for riktig trening og intensitetsstyring. Øvelser for styrke og mobilitet som er viktig for løpere inkluderes også i treningsprogrammet, samt korte videoer vil hjelpe brukeren med å gjennomføre øvelsene.

**Hva er inkludert?**

* Personlig treningsprogram for 5km, 10km, halvmaraton og maraton
* Lengden på programmene kan være fra 9 uker til 20 mnd
* Individuell tilpasning basert på fremgangen
* Videoveiledning, også i Flow app
* Ukentlige belønninger og veiledning
* Tilgjengelig for alle som bruker Polar Flow

**For spørsmål eller andre henvendelser, vennligst kontakt:**

Tina Kildal

Markedsansvarlig Polar Norge

[tina.kildal@polar.com](mailto:tina.kildal@polar.com)

93498980

