

Kuntoa ja terveyttä RRR:n Kesäjuoksukoulusta 2018

Rauhalahti Road Runners ry:n (RRR) kestävyysjuoksukoulun tavoitteena on oppia harjoittelemaan laadukkaasti ja oikein parantaen kestävyyskuntoa sekä terveyttä. Näin hankitaan hyvät eväät hölkätä/juosta syksyllä kymppi, puolimaraton tai jopa koko maraton!

Juoksukouluun voivat osallistua kaikenkuntoiset ja vasta-alkajatkin.

Koulun info on

ma 16.4.2018 klo 18.00

Kylpylähotelli Rauhalahdessa.

Itse juoksukoulu alkaa jo samalla vkolla alkutesteillä ja loppuu Kuopio Maratoniin 1.9.2018. Juoksukouluun otetaan max. 20 osallistujaa.

Juoksukoulun pääkouluttajana on liikuntafysiologi Antti Jylhä, joka toimii myös RRR:n päävalmentajana ja on itsekin maratonjuoksija.



Kesäjuoksukoulun ohjelma: (tarkemmat ajankohdat alkuinfossa 16.4.2018)

- Lähtötasotesti, **laktaattimäärityksillä**: 3-6 x 1 km nousevalla vauhdilla
- Luento kestävyysharjoittelusta, testipalautte ja harjoitusohjelmien suunnittelu, jakso 1,
- 2x pitkä PK-lenkki + lihaskuntoa/venyttelyt, Väinölänniemen urheilukenttä
- 2x Vauhtikestävyysharjoitus + tekniikkaa, Väinölänniemen urheilukenttä (ohjelmien suunnittelu jakso 2)
- Pyramidiharjoitus (VK1/VK2/MK), Väinölänniemen urheilukenttä
- Testijuoksu (VK1/VK2), Väinölänniemen urheilukenttä-
- Kesällä yhteisarjoitukset lisäksi joka tiistai yhdessä RRR:n kanssa

Ilmoittautumiset:

antti.jylha@gmail.com

puh. 044 531 9894

TERVETULOA MUKAAN RRR:n KESÄJUOKSUKOULUUN!

Kesäjuoksukoulun hinta on **150 euroa** (voi maksaa yhdessä tai kahdessa erässä)