

Kuntoa ja terveyttä

RRR:n Kesäjuoksukoulusta 2012

Rauhalahdi 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 **ke 11.4.2012 klo 18.00 Kylpylähotelli Rauhalahdessa.**

Itse koulu alkaa huhtikuun puolivälissä ja loppuu Kuopion Maratoniin 1.9.2012. Juoksukouluun otetaan max. 20 osallistujaa. Juoksukoulun pääkouluttajana on liikuntafysiologi Antti Jylhä, joka toimii myös RRR:n päävalmentajana ja on itsekin maratonjuoksija.

Kesäjuoksukoulun hinta on 125 euroa.

Ilmoittautumiset:

antti.jylha@kunnonpaikka.com
puh. 044 531 9894



Kesäjuoksukoulun ohjelma: (tarkemmat ajankohdat alkuinfossa 11.4.2012)

- Lähtötasotesti: 3-6 x kilometri nousevalla vauhdilla, yleensä kävelyvauhdista aloittaen
- Luento kestävyysharjoittelusta, testipalaute ja harjoitusohjelmien suunnittelu, jakso 1, paikka: Kylpylähotelli Rauhalahdi
- Pitkä peruskestävyyslenkki, kokoontuminen Väinölänniemen urheilukentälle
- Pitkä PK- lenkki + jumppaa, kokoontuminen Väinölänniemen urheilukentälle
- Vauhtikestävyysharjoitus + tekniikkaa, kokoontuminen Väinölänniemen urheilukentälle (uudet harjoitusohjelmat, jakso 2)
- Pyramidiharjoitus (VK1.VK2.MK), kokoontuminen Väinölänniemen urheilukentälle
- Testijuoksu (VK1/VK2), kokoontuminen Väinölänniemen urheilukentälle

* Kuopio Maraton la 1.9.2012: 10km – puolimaraton – maraton.

TERVETULOA MUKAAN RRR:n KESÄJUOKSUKOULUUN!

