

Kuntoa, terveyttä ja kivoja treenejä

RRR:n JUOKSUKOULUSTA 2019-2020

Rauhalahdi Road Runners ry:n (RRR) Juoksukoulun tavoitteena on oppia harjoittelemaan laadukkaasti ja oikein parantaen kestävyyskuntoa sekä terveyttä. Näin hankitaan hyvät eväät hölkätä/juosta ensi kesänä kymppi, puolimaraton tai jopa koko maraton! Juoksukouluun voivat osallistua kaiken ikäiset ja - kuntoiset

**Juoksukoulun Info nro 1 on
KE 11.12.2019 klo 18.00
Kuopiohallilla**



**Info nro 2, on
KE 8.1.2020 klo 18
Kuopio-hallilla**

Itse juoksukoulu alkaa alkutesteillä ja loppuu Kuopio Maratoniin 5.9.2020.

Juoksukouluun otetaan max. 25 osallistujaa. Juoksukoulun pääkouluttajana on liikuntafysiologi Antti Jylhä, joka toimii myös RRR:n päävalmentajana ja on itsekin maratonjuoksija.



Juoksukoulun ohjelma: (tarkemmat ajankohdat alkuinfoissa)

- Lähtötasotesti, laktaattimäärityksillä: 3-6 x 1 km nousevalla vauhdilla
- Luentoja kestävyysharjoittelusta, testipalaute ja harjoitusohjelmien suunnittelua
- 2x pitkä PK-lenkki + lihaskuntoa/venyttelyt, Ulkona
- 2x Vauhtikestävyysharjoitus + tekniikkaa, Kuopio-hallissa
- Pyramidiharjoitus (VK1/VK2/MK), Kuopio-hallissa ja ulkona
- Testijuoksu (VK1/VK2), Kuopio-hallissa ja ulkona
- Kesällä harjoitukset lisäksi joka tiistai yhdessä RRR:n kanssa

Ilmoittautumiset: antti.jylha@gmail.com puh. 044 531 9894

TERVETULOA MUKAAN RRR:n JUOKSUKOULUUN!

Juoksukoulun hinta on 230 euroa, jos yli kymmenen osallistujaa, niin 200e!

MEIDÄN JUOKSUKOULU KESTÄÄ MUUTEN KOKO VUODEN!!