

# Juokseminen on trendikästä, mutta laadukas harjoittelu vaatii hyvää ohjausta.

Rauhalahden Road Runnersien (RRR) Juoksukoulussa saat juoksuvalmennusta Pohjois-Savon kokeneimpien juoksukouluohjaajien kanssa.

Tavoitteen asetat sinä itse: Hölkätä tai juosta Kymppi, Puolimaraton, Maraton tai vaikka Ultramatka. Voit olla vasta-alkaja tai jo juoksua harrastanut, lähtötasovaatimuksia ei ole.

Suurin osa juoksukoululaisista saavuttaa tavoitteensa ja moni jatkaa sitten juoksuharrastusta RRR:n mukavassa porukassa, johon kuuluu monenkuntoisia juoksunharrastajia.

"Parhaiten kehittyneet" juoksukoululaiset ovat aloittaneet muutaman kilometrin hölkästä ja juosseet jopa 100km: ultramatkan muutaman vuoden harjoittelun jälkeen! Se, että juoksukoululainen juoksee puolikkaan tai maratonin on ihan normaalia vuoden harjoittelun jälkeen.

RRR:n juoksukoulu kestää 10 kuukautta, minkä aikana jokainen oppii laadukkaan juoksuharjoittelun perusteet. Koululaisille määritellään heti aluksi laktaatti tasotestin avulla henkilökohtaiset harjoitustehot (vauhdit ja sykkeet), käytännön tunneilla harjoitellaan kaikki tärkeimmät kestävyysjuoksijan harjoitteet. Lisäksi jokainen saa harjoitussuunnitelman koko vuodeksi.

## Seuraavan juoksukoulun infotilaisuus on Ma 21.11 klo 18 Hotelli Rauhalahdessa.

Juoksukoulu alkaa joulukuun alussa 2011 ja kestää syyskuulle 2012.

Juoksukouluun otetaan 30 ensimmäistä

Juoksukoulun hinta on **225 euroa** (voi maksaa yhdessä tai kahdessa erässä)

Juoksukoulun päävetäjänä on liikuntafysiologi Antti Jylhä, joka on RRR:n päävalmentaja ja aktiivi juoksunharrastaja itsekin. Tiedustelut Antti Jylhä, 0445319894 tai [antti.jylha@gmail.com](mailto:antti.jylha@gmail.com)

### Juoksukoulun sisältö:

- o harjoitustasojen ja kestävyysprofiilin määrittäminen laktaattitasotestillä (1x testi)
- o oppia kehittävän harjoittelun perusteet ja harjoittelun rytmittäminen (2x luento)
- o oppia suunnittelemaan omaa harjoittelua (2x luento)
- o aerobiset peruskestävyysharjoitukset (3x harjoitus)
- o juoksutekniikan perusteet + vauhtikestävyysharjoitus, Kuopiohalli (4.20e) (1x harjoitus)
- o lihaskunto ja venyttelyharjoitus + vauhtikestävyysharjoitus, Kuopiohalli (4.20e) (1x harjoitus)
- o vauhtikestävyys eli reipasvauhtiset harjoitukset (4x harjoitus)
- o maksimaalinen kestävyys ja määräintervalliharjoitus (1x harjoitus)
- o valmistautuminen omaan juoksuun, viimeinen virittely, mm tankkaus ja juominen maratonilla (1x luento/harjoitus)
- o mahdollisuus osallistua useisiin ylipitkiin harjoituksiin Rauhalahden Road Runnersien (RRR)kanssa