



Kuntoa ja terveyttä RRR:n Kesäjuoksukoulusta 2024!

Rauhalahki 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 kaiken kuntoiset - ikäiset ja vasta-alkajatkin. Kesäjuoksukoulun ohjelma: Itse koulu alkaa heti toukokuussa ja loppuu Kuopio Maratoniin 7.9.2024. Juoksukouluun otetaan noin. 10 osallistujaa.

**INFOTILAISUUS:
Ke 8.5.2024 KLO 18
KUOPIOHALLILLA**

Kesäjuoksukoulun ohjelma:

(tarkemmat ajankohdat ilmoitetaan sitten meilillä kaikille ilmoittautuneille)

- Lähtötasotesti, laktaattimäärityksillä: 3-6 x 1 km nousevalla vauhdilla
- Luento kestävyysharjoittelusta, testipalaute ja harjoitusohjelmien suunnittelu
- 2 x pitkä PK-lenkki + lihaskuntoa/venyttelyt, Väinölänniemi urheilukenttä
- 4 x Vauhtikestävyysharjoitus + tekniikkaa, Väinölänniemi urheilukenttä (uudet harjoitusohjelmat, jakso 2)
- 1 x Pyramidiharjoitus (VK1/VK2/MK), Väinölänniemi urheilukenttä
- 1 x Testijuoksu (VK1/VK2), Väinölänniemi urheilukenttä



Juoksukoulun coachina on liik.op Antti Jylhä, joka toimii myös RRR:n päävalmentajana ja on itsekin maratonjuoksija

Kesäjuoksukoulun hinta on 150e

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

TERVETULO MUKAAN RRR:n KESÄJUOKSUKOULUUN 2024!