

JUOKSUKOULU 2021 ALKAA!!

KUNTOA JA TERVEYTTÄ RRR:N JUOKSUKOULUSTA 2021!

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 2021 kymppi, puolimaraton tai jopa koko maraton!

Juoksukouluun voivat osallistua kaikenkuntoiset, ikäiset ja vasta-alkajatkin. Juoksukoulun ohjelma: Itse koulu alkaa tammikuussa ja loppuu Kuopio Maratoniin 4.9.2021. Juoksukouluun otetaan max. 20 osallistujaa.

**Infotilaisuus on
TI 24.11.2021 klo 18
Kuopiohallilla**



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

Juoksukoulu toteutetaan aina vallitsevien terveyssuositusten mukaisesti mm. turvavälit muistetaan harjoituksissa

Tiedustelut ja ilmoittautumiset:
antti.jylha@gmail.com
puh. 044 531 9894



Juoksukoulun ohjelma: (tarkemmat ajankohdat alkuinfoissa)

- Lähtötasotesti, **laktaattimäärityksillä**: 3-6 x 1 km nousevalla vauhdilla
- Luentoja kestävyysharjoittelusta, testipalautte ja harjoitusohjelmien suunnittelua 2x
- 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



TERVETULOA MUKAAN RRR:n JUOKSUKOULUUN!

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

MEIDÄN JUOKSUKOULU KESTÄÄ MUUTEN KOKO VUODEN!