

## Kuntoa ja terveyttä RRR:n Juoksukoulusta 2010

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 7.4.2010 klo 18.00 Kylpylähotelli Rauhalahdessa**. Itse koulu alkaa huhtikuun puolivälissä ja loppuu Kuopion maratoniin 4.9.2010. Juoksukouluun otetaan max. 20 osallistujaa. Juoksukoulun pääkouluttajana on liikuntafysiologi Antti Jylhä, joka toimii myös RRR:n päävalmentajana ja on itsekin maratonjuoksija.

Juoksukoulun hinta on 95 euroa.

### Ilmoittautumiset:

antti.jylha@kunnonpaikka.com tai  
merja.korhonen2@luukku.com



### Juoksukoulun ohjelma: (tarkemmat ajankohdat alkuinfossa 7.4.2010)

- Lähtötasotesti: 3-6 x kilometri nousevalla vauhdilla, yleensä kävelyvauhdista aloittaen
- Luento kestävyysharjoittelusta, testipalaute ja harjoitusohjelmat, Paikka: Kylpylähotelli Rauhalahdi
- Pitkä peruskestävyyslenkki, kokoontuminen Väinölänniemen urheilukentälle
- Pitkä PK- lenkki + jumppaa, kokoontuminen Väinölänniemen urheilukentälle
- Ravinto/tankkausluento Rauhalahdi, ravitsemusterapeutti Anne Tuovinen
- Vauhtikestävyysharjoitus + tekniikkaa, Kokoontuminen Väinölänniemen urheilukentälle (uudet harjoitusohjelmat)
- Pyramidiharjoitus (VK1.VK2.MK), Kokoontuminen Väinölänniemen urheilukentälle
- Testijuoksu (VK1//VK2), Kokoontuminen Väinölänniemen urheilukentällä

\* Kuopio maraton la 4.9.2010: 10km – puolimaraton – maraton.

