

**Onko tavoitteesi oppia nauttimaan juoksu-
harrastuksesta ja oppia harjoittelemaan laadukkaasti?**

RRR:n juoksukoulu 2014-2015 auttaa toteuttamaan tavoitteesi !!

**Rauhalahdi Road Runnersien juoksukoulu alkaa joulukuussa 2014 ja
kestää syyskuulle 2015. Juoksukoulussa sinulle tarjotaan:**

- harjoitustasojen ja kestävyysprofiilin määrittäminen laktaattitasotestillä (1 x testi)
- oppia kehittävän harjoittelun perusteet ja harjoittelun rytmittäminen (2 x luento)
- oppia suunnittelemaan omaa harjoittelua (3 x luento)
- juoksutekniikan perusteet (1 x harjoitus)
- aerobiset peruskestävyysharjoitukset (3 x harjoitus)
- vauhtikestävyys eli maratonvauhtiset harjoitukset (4x harjoitus)
- maksimaalinen kestävyys ja määräintervalliharjoitus (1x harjoitus)
- valmistautuminen juoksutapahtumaan, viimeinen virittely, mm. tankkaus ja juominen juoksun aikana (1x luento/harjoitus)
- lihaskunto ja venyttelyharjoitus (1x harjoitus)
- mahdollisuus osallistua harjoituksiin Rauhalahdi Road Runnersien (RRR) kanssa

Juoksukoulu sisältää: laktaattitestin, 5 luentoa ja 11 yhteisharjoitusta sekä mahdollisuuden osallistua (RRR:n) yhteisharjoituksiin

INFOTILAISUUS KE 12.11. KLO 18 -19 **RAUHALAHDEN KYLPYLÄSSÄ**

Juoksukoulun hinta on **230 euroa (1-5 osallistujaa), 215 euroa (6-10 os.) tai
200 euroa (yli 10 osallistujaa)** (kaikki voi maksaa 2. erässä)

Juoksukoulun vetäjänä on liikuntafysiologi Antti Jylhä, joka on RRR:n (Rauhalahdi Road Runners) päävalmentaja, vetänyt 15 juoksukoulua sekä maratonjuoksija itsekin

**Tiedustelut ja ilmoittautumiset Antti Jylhälle 0445319894 tai
antti.jylha@kunnanpaikka.com**

**”Juoksukoululaisen tavoitteena on juosta ensi kesänä:
KYMPPI-PUOLIMARATON TAI KOKO MARATON”**