

## Kuntoa ja terveyttä RRR:n juoksukoulusta 2015-2016

Rauhalahdi Road Runners ry:n (RRR) juoksukoulun tavoitteena on oppia harjoittelemaan laadukkaasti ja oikein parantaen kestävyyskuntoa sekä terveyttä. Näin hankitaan hyvät eväät hölkätä/juosta kesällä 2016 kymppi, puolimaraton tai jopa koko maraton! Juoksukouluun voivat osallistua kaikenkuntoiset ja -ikäiset.

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

Koulun info on **ma 16.11.2015 klo 18.00 Kylpylähotelli Rauhalahdessa**. Itse juoksukoulu alkaa joulukuun alussa ja loppuu Kuopio Marathoniin 3.9.2016. Juoksukouluun otetaan max. 25 osallistujaa. Juoksukoulun kouluttajana on liikuntafysiologi Antti Jylhä, joka toimii myös RRR:n päävalmentajana ja on itsekin maratonjuoksija ja ohjannut yli 20 juoksukoulua. Juoksukoulun hinta on **230 €**. Jos osanottajia > 10, hinta on 200 €.



Kuopio Marathonilla 5.9.2015

### Juoksukoulun ohjelma: (tarkemmat ajankohdat alkuinfossa 16.11.2015)

- Lähtötasotesti laktaattimäärityksillä: 3-6 x 1 km nousevalla vauhdilla, kävelyvauhdista aloittaen
- Luentoja kestävyysharjoittelusta, testipalautte ja harjoitusohjelmien suunnittelua, Kuopiohalli
- Pitkiä peruskestävyyslenkkejä ulkona
- Vauhtikestävyysharjoitus + tekniikkaa, lihaskuntoa/venyttelyä Kuopiohallilla ja ulkona
- Pyramidiharjoituksia (VK1/VK2/MK) Kuopiohallilla ja ulkona
- Testijuoksua (VK1/VK2) Kuopiohallilla ja ulkona
- Mahdollisuus osallistua tiistaisin RRR:n yhteisharjoitukseen
- Kokoontumisia talven aikana 3-4 viikon välein, kesällä kerran viikossa

\* Kuopio Marathon la 3.9.2016: 10km – puolimaraton – maraton.

**TERVETULOA MUKAAN RRR:n JUOKSUKOULUUN!**