

## Kuntoa ja terveyttä RRR:n Juoksukoulusta 2010

Rauhalahi 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.

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

Juoksukoulun hinta 95 euroa laskutetaan huhtikuun lopussa.

**Ilmoittautumiset: Antti Jylhä,**  
antti.jylha@kunnanpaikka.com tai  
044 531 9894, viim. 16.4.2010

Alkutestaus: laktaattitasotesti Kuopio-  
hallissa (4,20€ hallimaksu)

Vapaat ajat:

Ti 13.4. klo 19 (2 hlö) / klo 20 (4-5 hlö)

Ke 14.4. klo 20 (4-5 hlö)

Pe 16.4. klo 16 (4-5 hlö) / klo 19 (4-5 hlö)



### Juoksukoulun ohjelma:

- Su 18.4. klo 13: Luento 1: harjoittelu, juoksijanjumppa, Kuopiohalli
- Pe 23.4. klo 17: Peruskestävyysharjoitus, kokoontuminen entisen Ykkösraatin pihalla
- Su 23.5. klo 12: Peruskestävyysharjoitus, kokoontuminen Väinölänniemen urheilukentällä
- To 10.6. klo 18: Luento 2: Ravinto /tankkaus, Anne Tuovinen, paikka Kylpylähotelli Rauhalahi
- Ti 29.6. klo 18: VK1 -harjoitus, tekniikkaa, kok. Väinölänniemen urheilukentällä
- Ke 21.7. klo 18: VK2 – MK -harjoitus, kok. Väinölänniemen urheilukentällä
- Ti 17.8. klo 18: Valmistava testijuoksu, kok. Väinölänniemen urheilukentällä

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

