

Kuntoa ja terveyttä RRR:n Kesäjuoksukoulusta 2011

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.

Koulun info on **ke 13.4.2011 klo 18.00 Kylpylähotelli Rauhalahdessa**. Itse koulu alkaa huhtikuun puolivälissä ja loppuu Kuopion Maratoniin 3.9.2011. Juoksukouluun otetaan max. 20 osallistujaa. Juoksukoulun pääkouluttajana on liikuntafysiologi Antti Jylhä, joka toimii myös RRR:n päävalmentajana ja on itsekin maratonjuoksija.

Kesäjuoksukoulun hinta on 110 euroa.

Ilmoittautumiset:

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



Kesäjuoksukoulun ohjelma: (tarkemmat ajankohdat alkuinfossa 13.4.2011)

- Lähtötasotesti: 3-6 x kilometri nousevalla vauhdilla, yleensä kävelyvauhdista aloittaen
- Luento kestävyysharjoittelusta, testipalaute ja harjoitusohjelmat, paikka: Kylpylähotelli Rauhalahi
- Pitkä peruskestävyyslenkki, kokoontuminen Väinölänniemen urheilukentälle
- Pitkä PK- lenkki + jumppaa, kokoontuminen Väinölänniemen urheilukentälle
- Ravinto/tankkausluento Rauhalahi, ravitsemusterapeutti Anne Tuovinen
- Vauhtikestävyysharjoitus + tekniikkaa, Kokoontuminen Väinölänniemen urheilukentälle (uudet harjoitusohjelmat)
- Pyramidiharjoitus (VK1.VK2.MK), Kokoontuminen Väinölänniemen urheilukentälle
- Testijuoksu (VK1//VK2), Kokoontuminen Väinölänniemen urheilukentälle, ohjeet viimeisille viikoille ennen Kuopio Maratonia
- Mahdollisuus osallistua RRR:n yhteisharjoituksiin

* Kuopio Maraton la 3.9.2011: 10km – puolimaraton – maraton.

