

## Kuntoa ja terveyttä



# RRR:n Kesäjuoksukoulusta 2013



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.

### Ilmoittautumiset:

antti.jylha@kunnanpaikka.com  
puh. 044 531 9894  
tai alkuinfossa 10.4.2013

Koulun info on **ke 10.4.2013 klo 18.00 Kylpylähotelli Rauhalahdessa.**

Itse koulu alkaa huhtikuun puolivälissä ja loppuu Kuopio Maratoniin 7.9.2013. Juoksukouluun otetaan max. 20 osallistujaa. Juoksukoulun pääkouluttajana on liikuntafysiologi Antti Jylhä, joka toimii myös RRR:n päävalmentajana ja on itsekin maratonjuoksija.

Kesäjuoksukoulun hinta on **150 euroa.**



Kuopio Maratonilla 2012

### Kesäjuoksukoulun ohjelma: (tarkemmat ajankohdat alkuinfossa 10.4.2013)

- Lähtötasotesti: 3-6 x kilometri nousevalla vauhdilla, yleensä kävelyvauhdista aloittaen
- Luento kestävyysharjoittelusta, testipalaute ja harjoitusohjelmien suunnittelu, jakso 1, paikka: Kylpylähotelli Rauhalahdi
- Pitkä peruskestävyysslenkki, kokoontuminen Väinölänniemen urheilukentälle
- Pitkä PK- lenkki + jumppaa, kokoontuminen Väinölänniemen urheilukentälle
- Vauhtikestävyysharjoitus + tekniikkaa, kokoontuminen Väinölänniemen urheilukentälle (uudet harjoitusohjelmat, jakso 2)
- Pyramidiharjoitus (VK1/VK2/MK), kokoontuminen Väinölänniemen urheilukentälle
- Testijuoksu (VK1/VK2), kokoontuminen Väinölänniemen urheilukentälle

\* Kuopio Maraton la 7.9.2013: 10km – puolimaraton – maraton.

**TERVETULOA MUKAAN RRR:n KESÄJUOKSUKOULUUN!**