



2010-2011

**Onko tavoitteesi juosta
ensimmäinen maraton vai
tavoitteena parantaa
maratonaikaasi?**

Me autamme toiveesi toteutumisessa!!

Pohjois-Savon liikunta ry. aloittaa marraskuun 2010 lopulla maratonvalmennusryhmän, jossa sinulle tarjotaan:

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

Maratonvalmennusryhmä sisältää: laktaattitestin, 4 luentoa ja 11 yhteisharjoitusta sekä mahdollisuuden osallistua (RRR) yhteisharjoituksiin

Ryhmään otetaan **10-15** juoksijaa (ryhmä toteutetaan jos vähintään 10 hlöä ilmoittautuu).

Ensimmäinen kokoontuminen Kuopio hallin kokoustilassa 23.11.2010 klo 18-20

Ilmoittautumiset 19.11 mennessä

Maratonvalmennusryhmän hinta on **250 euroa**.

Maratonryhmän vetäjänä on liikuntafysiologi Antti Jylhä, joka on RRR:n (Rauhalahden Road Runners) päävalmentaja ja maratonjuoksija itsekin

Tiedustelut ja ilmoittautumiset Antti Jylhelle 0445319894 tai antti.jylha@kunnanpaikka.com
tai Pohjois Savon Liikunta / Olli Pulkkanen

Tammikuussa 2011 alkaa Pohjois-Savon Liikunnan VII Juoksukoulu, jossa tavoitteena on juosta ensi kesänä:

KYMPPI-PUOLIMARATON TAI KOKO MARATON

Lisätietoja molemmista ryhmistä: www.kuopiomaraton.com

