

Kuntoa ja terveyttä RRR:n Juoksukoulusta v.2018

Rauhalahden Road Runners ry:n (RRR) kestävyysjuoksukoulun tavoitteena on oppia harjoittelemaan laadukkaasti ja oikein parantaen kestävyys-kuntoa sekä terveyttä. Näin hankitaan hyvät eväät hölkätä/juosta ensi kesänä kymppi, puolimaraton tai jopa koko maraton!
Juoksukouluun voivat osallistua kaiken ikäiset ja – kuntoiset

Koulun info on **Ke 10.1.2018 klo 18.00 Kuopiohallilla.**

Itse juoksukoulu alkaa heti seuraavalla viikolla alkutesteillä ja loppuu Kuopio Maratoniin 1.9.2018. Juoksukouluun otetaan max.30 osallistujaa. Juoksukoulun pääkouluttajana on liikuntafysiologi Antti Jylhä, joka toimii myös RRR:n päävalmentajana ja on itsekin maratonjuoksija.

Juoksukoulun ohjelma: (tarkemmat ajankohdat alkuinfossa Ke 10.1.2018)

- Lähtötasotesti, **laktaattimäärityksillä:** 3-6 x 1 km nousevalla vauhdilla
- Luentoja kestävyysharjoittelusta, testipalautteesta ja harjoitusohjelmien suunnittelusta
- 2x pitkä PK-lenkki + lihaskuntoa/venyttelyt, Ulkona ja Kuopio-hallissa
- 2x Vauhtikestävyysharjoitus + tekniikkaa, Kuopio-hallissa
- Pyramidiharjoitus (VK1/VK2/MK), Kuopio-hallissa ja ulkona
- Testijuoksu (VK1/VK2), Kuopio-hallissa ja ulkona
- Kesällä harjoitukset lisäksi joka tiistai yhdessä RRR:n kanssa

Ilmoittautumiset:

antti.jylha@gmail.com
puh. 044 531 9894



TERVETULOA MUKAAN RRR:N JUOKSUKOULUUN!

JUOKSUKOULUN HINTA ON 230 EUROA, JOS YLI KYMMENEN OSALLISTUJAA NIIN 200

EUROA.



MEIDÄN JUOKSUKOULU KESTÄÄ MUUTEN KOKO VUODEN!