

KUNTOA JA TERVEYTTÄ RRR:N

JUOKSUKOULUSTA 2023!

Rauhalahki Road Runners ry:n (RRR) kestävyysjuoksukoulun tavoitteena on oppia harjoittelemaan laadukkaasti ja oikein parantaen kestävyyskuntoa sekä terveyttä. Näin hankitaan hyvät eväät hölkätä/juosta syksyllä 2023 kymppi, puolimaraton tai jopa koko maraton!

Juoksukouluun voivat osallistua kaiken kuntoiset ja vasta-alkajatkin. Juoksukoulun ohjelma: Juoksukoulu alkaa tammikuussa ja loppuu Kuopio Maratoniin 2.9.2023. Juoksukouluun otetaan max. 20 osallistujaa.

"Voit aloittaa vaikka kävelemällä harjoittelun!"

**Infotilaisuus on
TI 10.1.2023 klo 18
Kuopio-hallilla**

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

Tiedustelut ja ilmoittautumiset:
antti.jylha@gmail.com
puh. 044 531 9894



Juoksukoulun ohjelma: (tarkemmat ajankohdat alkuinfoissa)

- Lähtötasotesti, **laktaattimäärityksillä**: 3-6 x 1 km nousevalla vauhdilla
- Luentoja kestävyysharjoittelusta, testipalautte ja harjoitusohjelmien suunnittelua 2x
- 2x pitkä PK-lenkki + lihaskuntoa/venyttelyt, Ulkona
- 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
- Vuodessa noin 30 kokoontumista!



TERVETULOA MUKAAN RRR:n JUOKSUKOULUUN!

Juoksukoulun hinta on **230 euroa**, jos yli kymmenen osallistujaa, niin 200e!

MEIDÄN JUOKSUKOULU KESTÄÄ MUUTEN KOKO VUODEN!