

KESÄJUOKSUKOULU 2021 ALKAA!!



KUNTOA JA TERVEYTTÄ RRR:N KESÄJUOKSUKOULUSTA 2021!

Rauhalahti 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 kaiken kuntoiset ja vasta-alkajatkin.

Kesäjuoksukoulun ohjelma: Itse koulu alkaa toukokuun alussa ja loppuu Kuopio Maratoniin 4.9.2021. Juoksukouluun otetaan max. 10 osallistujaa.

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

Juoksukoulu toteutetaan vallitsevien terveyssuositusten mukaisesti, siksi ryhmäkoko on normaalia pienempi ja turvavälit muistetaan harjoituksissa.

Kesäjuoksukoulun hinta on 150 €.

Ilmoittautumiset: antti.jylha@kunnonpaikka.com
puh. 044 531 9894.

**KESÄJUOKSUKOULUN INFO PIDETÄÄN
TI 4.5. KLO 18 KUOPIOHALLILLA**



Kesäjuoksukoulun ohjelma:

(tarkemmat ajankohdat ilmoitetaan sitten meilillä kaikille ilmoittautuneille)

- Lähtötasotesti, laktaattimäärityksillä: 3-6 x 1 km nousevalla vauhdilla
- Luento kestävyysharjoittelusta, testipalaute ja harjoitusohjelmien suunnittelu, jakso 1
- 3 x pitkä PK-lenkki + lihaskuntoa/venyttelyt, Väinölänniemen urheilukenttä
- 6 x Vauhtikestävyysharjoitus + tekniikkaa, Väinölänniemen urheilukenttä (uudet harjoitusohjelmat, jakso 2)
- 1 x Pyramidiharjoitus (VK1/VK2/MK), Väinölänniemen urheilukenttä
- 1 x Testijuoksu (VK1/VK2), Väinölänniemen urheilukenttä
- Mahdollisuus osallistua tiistaisin RRR:n yhteisharjoituksiin (kun alkavat)



TERVETULOA MUKAAN RRR:n KESÄJUOKSUKOULUUN 2021!