



Kuntoa ja terveyttä RRR:n Kesäjuoksukoulusta 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 kymppi, puolimaraton tai jopa koko maraton!

Juoksukouluun voivat osallistua kaiken kuntoiset - ikäiset ja vasta-alkajatkin. Kesäjuoksukoulun ohjelma: Itse koulu alkaa toukokuun alkupuolella ja loppuu Kuopio Maratoniin 2.9.2023. Juoksukouluun otetaan noin 10 osallistujaa.

INFOTILAISUUS:

Ma 8.5.2023 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
- 2 x pitkä PK-lenkki + lihaskuntoa/venyttelyt, Väinölänniemi urheilukenttä
- 4 x Vauhtikestävyysharjoitus + tekniikkaa, Väinölänniemi urheilukenttä (uudet harjoitusohjelmat, jakso 2)
- 1 x Pyramidiharjoitus (VK1/VK2/MK), Väinölänniemi urheilukenttä
- 1 x Testijuoksu (VK1/VK2), Väinölänniemi urheilukenttä



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

Kesäjuoksukoulun hinta on 150e

Ilmoittautumiset / Tiedustelut:
antti.jylha@gmail.com
puh. 044 531 9894



TERVETULOAMUKAAN RRR:n KESÄJUOKSUKOULUUN 2023!