

Kuntoa, terveyttä ja kivoja treenejä RRR:n Juoksukoulusta 2018-2019

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

Infotilaisuus on
TI 15.1.2019 klo 19
Kuopio-hallilla,
(Huom!. muuttunut ajankohta)

Itse juoksukoulu alkaa alkutesteillä ja loppuu Kuopio Maratoniin 7.9.2019. Juoksukouluun otetaan max. 25 osallistujaa. Juoksukoulun pääkouluttajana on liikuntafysiologi Antti Jylhä, joka toimii myös RRR:n päävalmentajana ja on itsekin maratonjuoksija.



Juoksukoulun ohjelma: (tarkemmat ajankohdat alkuinfoissa)

- Lähtötasotesti, **laktaattimäärityksillä**: 3-6 x 1 km nousevalla vauhdilla
- Luentoja kestävyysharjoittelusta, testipalautte ja harjoitusohjelmien suunnittelua
- 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

Ilmoittautumiset:

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



TERVETULOA MUKAAN RRR:n JUOKSUKOULUUN!

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

MEIDÄN JUOKSUKOULU KESTÄÄ MUUTEN KOKO VUODEN