

# 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 Juoksukoulun

**Info nro 1 on**  
**TI 11.12.2018 klo 18.00**  
**Kuopio -hallilla**

**Info nro 2, on**  
**KE 9.1.2019 klo 18**  
**Kuopio-hallilla**

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.

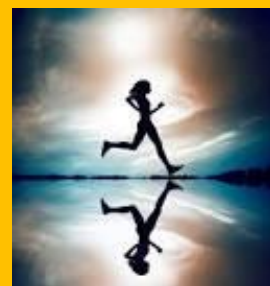


## Juoksukoulun ohjelma: (tarkemmat ajankohdat alkuinfoissa )

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



TERVETULOLO MUKAAN RRR:n JUOKSUKOULUUN!

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

**MEIDÄN JUOKSUKOULU KESTÄÄ MUUTEN KOKO VUODEN**