

Kuntoa ja terveyttä

RRR:n Kesäjuoksukoulusta 2019

Rauhalahdi 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 kaikenkuntoiset ja vasta-alkajatkin.

Kesäjuoksukoulun ohjelma: Itse koulu alkaa toukokuun alussa ja loppuu Kuopio Maratoniin 7.9.2019. Juoksukouluun otetaan max. 20 osallistujaa. Juoksukoulun pääkouluttajana on liikuntafysiologi Antti Jylhä, joka toimii myös RRR:n päävalmentajana ja on itsekin maratonjuoksija. Kesäjuoksukoulun hinta on 150e



Ilmoittautumiset:

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

Kesäjuoksukoulun ohjelma: (tarkemmat ajankohdat alkuinfossa 8.5.2019)

**Koulun info on Ke 8.5.2019
klo 18.00 Kylpylähotelli
Rauhalahdessa.**

- Lähtötasotesti, laktaattimäärityksillä: 3-6 x 1 km nousevalla vauhdilla
- Luento kestävyysharjoittelusta, testipalaute ja harjoitusohjelmien suunnittelu, jakso 1, paikka: Kuopiohalli - 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 * Kuopio Maraton la 7.9.2019: 10km – puolimaraton – maraton.

TERVETULOA MUKAAN RRR:n KESÄJUOKSUKOULUUN!