

Kuntoa, terveyttä ja kivoja treenejä

RRR:n JUOKSUKOULUSTA 2022

Rauhalahhti 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

Itse juoksukoulu alkaa alkutesteillä ja loppuu Kuopio Maratonin 3.9.2022.

Juoksukouluun otetaan max. 25 osallistujaa. Juoksukoulun pääkouluttajana on liikuntafysiologi Antti Jylhä, joka toimii myös RRR:n päävalmentajana ja on itsekin maratonjuoksija.

**Juoksukoulun Info on
TI 4.1.2022 klo 18.00
Kuopiohallilla**



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
- Harjoitukset lisäksi joka tiistai yhdessä RRR:n kanssa n. 25 kertaa

Ilmoittautumiset/ kyselyt: 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!!