

JUOKSUKOULU

2025 ALKAA!!

KUNTOA JA TERVEYTTÄ RRR:N

JUOKSUKOULUSTA 2025!

Rauhalahti Road Runners ry:n (RRR) kestävyysjuoksukoulun tavoitteena on oppia harjoittelemaan laadukkaasti ja oikein parantaen kestävyyskuntoa sekä terveyttä. Näin hankitaan hyvät eväät hölkkätä/juosta syksyllä 2025 kymppi, puolimaraton tai jopa koko maraton!

Juoksukouluun voivat osallistua kaiken kuntoiset ja ikäiset ja vasta-alkajatkin.

Juoksukoulun ohjelma: Juoksukoulu alkaa tammikuussa ja loppuu Kuopio Maratoniin 30.8.2025. Juoksukouluun otetaan max. 20 osallistujaa.

"Voit aloittaa harjoittelun vaikka kävelemällä!"

**Infotilaisuus on
ti 7.1.2025 klo 18
Kuopio-hallilla**

Juoksukoulun pääkouluttajana on liikunfafysiologi Antti Jylhä, joka toimii myös RRR:n päävalmentajana ja on itsekin maratonjuoksija

Tiedustelut ja ilmoittautumiset:
antti.jylha@gmail.com
puh. 044 531 9894



Juoksukoulun ohjelma: (tarkemmat ajankohdat alkuinfossa)

- Lähtötasotesti, **laktaattimäärityksillä**: 3-6 x 1 km nousevalla vauhdilla
- Luentoja kestävyysharjoittelusta, testipalaute ja harjoitusohjelmien suunnittelua 2x
- 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
- Talvella/Kesällä mahdollisuus osallistua harjoituksiin joka tiistai yhdessä RRR:n kanssa
- Vuodessa noin 30 kokoontumista!



TERVETULOA MUKAAN RRR:n JUOKSUKOULUUN!

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

MEIDÄN JUOKSUKOULU KESTÄÄ MUUTEN KOKO VUODEN!