

# Kaikille sopiva juoksukoulu – aloita oma juoksumatkasi!

Rauhalhti Roads Runners ry:n (RRR) kestävyysjuoksukoulussa opit harjoittelemaan oikein, parannat kestävyyskuntoasi ja vahvistat terveyttäsi. Tavoitteena on, että syksyllä jaksat juosta 10 km, puolimaratonin tai jopa maratonin.

Juoksukoulu sopii kaikille – aloittelijoille ja jo harrastaville, iästä ja kuntotasosta riippumatta. Harjoitukset alkavat toukokuussa ja huipentuvat Kuopion maratonin 29.8.2026. Mukaan otetaan noin 15 osallistujaa – varmista siis paikkasi!

## Infotilaisuus keskiviikkona 13.5.2026 klo 17:00 Kuopio-hallilla



### Kesäjuoksukoulun ohjelma:

- Lähtötasotesti, laktaattimäärityksillä: 3-6 x 1 km nousevilla vauhdeilla
  - Luento kestävyysharjoittelusta, testipalaute ja harjoitusohjelmien suunnittelu
  - 2 x pitkä pk-lenkki + lihaskuntoa / venyttely, Väinölänniemen urheilukenttä
  - 4 x vauhtikestävyysharjoitus + tekniikka, Väinölänniemen urheilukenttä
- (uudet harjoitusohjelmat, jakso 2)
- 1 x pyramidiharjoitus (VK1 / VK2 / MK), Väinölänniemen urheilukenttä
  - 1 x testijuoksu (VK1 / VK2), Väinölänniemen urheilukenttä
  - Lisäksi kaikki seuran juoksuharjoitukset

(Harjoitusten tarkemmat ajankohdat ilmoitetaan meilillä ilmoittautuneille)

Valmentaja: Antti Jylhä, liikunnan opettaja, RRR:n päävalmentaja ja entinen maratonjuoksija.

Kesäjuoksukoulun hinta: 130€

Ilmoittautuminen ja tiedustelu: Antti Jylhä, antti.jylha@gmail.com, puh. 044 531 9894