



# JUOKSUKOULU

Ota startti syksyyn Hyvä Olon juoksukoulusta!

Hyvä Olon juoksukoulu on tarkoitettu Sinulle! Olemme räätälöineet juoksukoulun niin, että aloittelijat saavat oman ryhmän ja enemmän juosseet oman. Juoksukoulu pidetään maanantaisin ajalla 28.8-16.10.2017.

Aloitus ma 28.8. klo 18:00-19:15, hinta 159 € /hlö. Sisältää 8 harjoituskertaa + 8 viikon harjoitusohjelman + jokaisella kerralla eri juoksuun liittyvä teema. Jokaisen tapaamisen kesto 1h 15min. Juoksukoulu pidetään suomenkielellä. Kelinmukainen vaatetus päälle!

Juoksukoulun valmentajana toimii personal trainer (Trainer4You), Miia Mänttari. Miialla on vahva juoksijatausta, muun muassa 800 m matkat ja maastajuoksu. Lajitusta löytyy myös yleisurheilusta, maastohihdosta sekä pesäpallosta.

Juoksukoulun viikkoteemat:

1. Juoksijan ABC (15 min kestävä teemaosio alkuun), lämmittely, juoksukuntotesti, jäähdyttely, venyttelyt + harjoitussuunnitelma (2 eri vaihtoehtoa tasosta riippuen)
2. Tekniikka 1 + juoksuharjoitus
3. Juoksijan lihaskunto + lihaskuntoharjoitus + juoksuharjoitus
4. Juoksijan lihashuolto + juoksuharjoitus
5. Juoksijan vammat, hoito ja ehkäisy + juoksuharjoitus
6. Tekniikka 2 + juoksuharjoitus
7. Juoksijan ravitsemus + juoksuharjoitus
8. Yhteenveto ja loppujuoksutesti

Juoksukoulu toteutuu kun 10 henkilöä on ilmoittautunut mukaan. Sitovat ilmoittautumiset 23.8. mennessä osoitteeseen: [ann-marie@liikuntastudiohyvaolo.fi](mailto:ann-marie@liikuntastudiohyvaolo.fi)

Tätä juoksukoulua ei kannata ohittaa!

Terveisin,  
Miia ja Ann-Marie