



## **JUOKSUKOULU TUUSULASSA (Hyrylä)**

**Juoksukoulu I** 8.5.2023-19.6.2023 Kuntoilijat

**Juoksukoulu II** 3.5.-14.6.2023 Aloittelijat

Olen juoksuvalmentaja Kirsi Kovács. Valmennukseni pohjautuu kymmenien vuosien omakohtaiseen harjoittelu-, ja kilpaurheilukokemukseen.

Juoksukoulut keskittyvät kestävyyspohjaiseen juoksuharjoitteluun ja juokсутekniikan parantamiseen.

Juoksukoulu I kuntoilijoille ja kestävyysurheilijoille:

Tarkoitettu jo juoksua harrastaville, jotka tarvitsevat lisää tekniikkaopetusta, virikkeitä, vahvistusta omaan juoksu-harrastukseen.

Juoksukoulussa harjoitellaan eri tehoalueilla. Tehdään lihaskuntoharjoitteita, jotka tukevat juoksua sekä spurtteja ja loikkia unohtamatta, jotka kehittävät kimmoisuutta ja vahvistavat luustoa. Saat työvälineet siihen miten kestävyyskuntoa ja juoksua kehitetään paremmaksi.

Lisäksi on mahdollisuus saada juoksun voimaharjoitteluohjelma sovellus Step2Fit:ssa 3 kk:den ajan.

Juoksukoulu aloittelijoille II:

On tarkoitettu heille, jotka haluavat oppia juoksemaan. Juoksukoulussa saadaan konkreettista oppia juokсутekniikkaan ja miten kestävyyskuntoa lähdetään rakentamaan. Juoksukoulussa edetään rauhallisesti ja jokaiselle osallistujalle saa käyttöönsä harjoitusohjelman juoksukoulun ajan ja sen jälkeen vielä kolmen kuukauden jatko-ohjelman.

Juoksun hyötyjä:

Juoksun terveyshyödyt ovat moninaiset. Juokseminen vahvistaa hengitys- ja verenkiertoelimistöä. Juoksu parantaa lihaskuntoa. Kun oikea tekniikka on hallinnassa voimistuvat samalla myös asentoa ylläpitävät lihakset ja ryhti säilyy hyvänä. Hyvä ryhti tuo terveen tukirangan ja sujuvan hengityksen.

Ei ole olemassa kahta ihmistä, jotka juoksevat täysin samalla tavalla. Ihmiset ovat liikeradoiltaan, lihastyypeiltään, luuston sekä nivelten mittasuhteiltaan hyvin yksilöllisiä, täysin oikean suoritustekniikan määrittäminen on miltei mahdotonta. Kuitenkin yksinkertaisin tapa parantaa juoksutekniikkaa on karsia siitä pois pahimmat virheet. Hyvä juoksutekniikka on suoraviivainen ja taloudellinen. Juoksun tuomat edut, kuten hyvä kestävyys, hapenottokyky ja nilkkavoima hyödyttävät hyvin myös useimmissa urheilulajeissa. Säännöllinen ja oikein toteutettu juoksuharjoittelu ennaltaehkäisee monia pitkäaikaissairauksia ja vaikuttaa mielihyvän tuntemiseen, virkistymiseen, stressin sietoon ja elämänlaatuun.

Tervetuloa mukaan, tehdään sinusta parempi juoksija!

#### **Juoksukoulujen ohjelma:**

- ✓ Henkilökohtainen videointi jokaisen osallistujan juoksusta ja sen analysointi
- ✓ Kevyen, ja nopeamman juoksun tekniikka- ja intervalliharjoitteet
- ✓ Juoksijan koordinaatio-, liikkuvuus-, ja lihaskuntoharjoitteet
- ✓ Harjoitusohjelma omatoimiseen harjoitteluun juoksukoulun aikana

Treenitapaamiset:

- ✓ Juoksukoulu I joka maanantai 17:00-18:30
- ✓ Juoksukoulu II joka keskiviikko 18:00-19:30

Hinta: 192,00 € (8 tapaamista)

Mahdollisuus osallistua muutamaan kertaan tai saada korvaavat tunnit, jos olet joskus estynyt pääsemään tunneille.

Extra: Voimaharjoitteluohjelma juoksijoille Step2Fit sovelluksessa 3 kk:den ajan 50,00 €

Maksutavat: smartum, ePassi, eazybreak, edenred, TyKy, mobilepay, lasku

Ilmoittautuminen su 30.4.2023 mennessä

Tiedustelut: Kirsi Kovács 050-537 8871 tai [kirsi.kovacs@hemibo.fi](mailto:kirsi.kovacs@hemibo.fi)