



JUOKSUKOULU TUUSULASSA (Hyrylä) 28.4-9.6.2025

Tuntuuko siltä, että juoksu takkuuaa, hengitys ei kulje, lihaksisto kipuilee, juoksun rytmi on hankalaa tai se tuntuu kaikin puolin ja raskaalta ja epätasapainoiselta. Syyt voivat johtua pitkälti siitä että perustekniikka on puutteellinen ja/ tai juoksuharjoittelua tehdään useasti liian korkeilla tehoilla. Tällöin ei myöskään juoksukestävyytesi parane. Huono juoksutekniikka hidastaa juoksua ja heikentää hyötysuhdetta, jolloin myös väsy nopeammin. Lisäksi juoksutekniikan puutteet ja liian kovilla tehoilla jatkuva juoksuharjoittelu voivat altistaa rasitusvammoille.

Juoksukoulun tavoitteena on, että opit juoksemaan teknisesti oikein, parannat kuntoasi ja saat harjoitteluusi monipuolisuutta.

Saat hyvän startin juoksuharjoitteluun treeniohjelman ja juoksuvalmentajan tuella. Saat oppia ja ymmärrystä mitä juoksun tehoalueet tarkoittavat ja miten niitä tulee ottaa harjoitteluun mukaan.

Saat myöskin henkilökohtaiset vinkit juoksuharjoitteluusi, jolla pidät motivoivaa juoksuintoa jatkossakin yllä.

Olet sitten aloitteleva tai jo kokeneempi juoksija juoksuvalmennus auttaa nostamaan juoksusi uudelle tasolle!

Juoksuvalmentajana toimii Kirsi Kovács. Valmennus pohjautuu kymmenien vuosien omakohtaiseen harjoittelu-, ja kilpaurheilukokemukseen.

Tervetuloa mukaan, tehdään sinusta parempi juoksija!

Juoksukoulun 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 ja 1 kk juoksukoulun jälkeen

✔ Tehoalueilla harjoittelu, mitä se tarkoittaa ja miten ottaa niitä käyttöön omaa harjoitteluun

Treenitapaamiset:

maanantai 17:00-18:15-18.30

Hinta: 190,00 € (7 tapaamista)

Juoksuryhmän koko 6-7 hlöä

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

Ilmoittautuminen ja tiedustelut pe 25.4.2025 mennessä

<https://www.hemibo.fi/juoksukoulu>

puh. 050-537 8871 tai kirsi.kovacs@hemibo.fi