



Juoksukoulu TUUSULASSA (Hyrylä)

28.8.-9.10.2023

Olen juoksuvalmentaja Kirsi Kovács. Valmennukseni pohjautuu kymmenien vuosien omakohtaiseen harjoittelu-, ja kilpaurheilukokemukseen. Olen vetänyt aktiivisesti juoksukouluja Hyrylässä vuodesta 2018 lähtien.

Juoksukoulut ovat keskittyneet kestävyyspohjaiseen juoksuharjoitteluun ja juoksutekniikan parantamiseen.

On ollut ilo nähdä motivoituneita juoksun harrastajia ja aloittelijoita vuosien saatossa. Erityisesti kiitosta olen saanut monipuolisista tehokkaista juoksukoulun treeneistä, turvallisen rennosta ilmapiiristä sekä juoksutekniikan kehittymisestä.

Toiveita on tullut jatko juoksukoulusta ja nyt siihen olisi mahdollisuus osallistua! Jokainen pystyy tekemään harjoitukset oman kuntotasonsa mukaan. Sisällytän treeneihin myös mukaan juoksua tukevaa lihaskuntoa, juoksukoordinaatiota ja liikkuvuusharjoittelua.

Tämä sopii hyvin jo juoksukouluni käyneille ja uusille kuntoilijoille, juoksua harrastaville, triathlonisteille sekä pelastusopistoon, poliisikouluun, armeijaan pyrkiville.

Säännöllinen ja oikein toteutettu juoksuharjoittelu ennaltaehkäisee monia pitkäaikaissairauksia ja vaikuttaa mielihyvän tuntemiseen, virkistymiseen, stressin sietoon ja elämänlaatuun.

Tervetuloa mukaan, tehdään sinusta kestävä juoksija!

Ohjelma:

- ✓ Kevyen, ja nopeamman juoksun intervalliharjoitteet
- ✓ Juoksijan koordinaatio-, liikkuvuus-, ja lihaskuntoharjoitteet
- ✓ Juoksuohjelma omatoimiseen harjoitteluun juoksukoulun ajan.

Treenitapaamiset:

- ✓ maanantaisin 17:15-18:30

Hinta: 172,00 € (7 kertaa)

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

Tiedustelut ja ilmoittautuminen su 27.8.2023 mennessä: Kirsi Kovács 050-537 8871 tai

kirsi.kovacs@hemibo.fi <https://www.hemibo.fi/juoksukoulu>

