

Juoksukoulu

Santasport yhteistyössä Intersport Rovaniemen kanssa järjestää toukokuun 2014 aikana Juoksukoulun. Kurssi soveltuu kaikille, aktiiviliikkuville sekä aloittelijoille. Harjoittelu tapahtuu Ounasvaaran kauniissa maisemissa, Santasport:n ammattitaitoisten valmentajien johtamana. Intersport Rovaniemi antaa varustevinkkejä ja opastaa sinua valitsemaan oikeanlaiset välineet harjoitteluun.

Santasport – Intersport Juoksukoulu

Jalkakäytävät ovat sulaneet! Lenkkarit jalkaan ja juoksulenkille!

Santasport ja Intersport Rovaniemi tarjoavat sinulle eväät oikeaan juoksutekniikkaan. Juoksukoulussa saat hyviä vinkkejä, joiden avulla pääset juoksu Harrastuksessa alkuun. Vetäjänä toimii Santasport / Lapin Urheiluopiston yleisurheilvalmentaja Esa Valaja. Ilmoittaudu mukaan!

Juoksukoulun ohjelma:

1. Ma 12.05.2014 17.30-19.30
Avas ja luento; Kestävyysharjoittelun perusteet, oikea juoksutekniikka. Yhteislenkki.
2. Ma 19.05.2014 19.00-21.00
Lähtötasotestin läpikäyminen ja lähtötasotesti (Con con)
3. Ma 26.05.2014 17.30-19.30
Juoksutekniikkaharjoitus ja juoksun videointi halukkaille
4. Ma 02.06.2014 17.30-19.30
Juoksutekniikan analysointi ja juoksutekniikkaharjoitus
5. Ma 09.06.2014 17.30-19.30
Lihaskuntoharjoitus ja yhteislenkki

**Viimeinen ilmoittautumispäivä kursseille ma 5.5.2014.
HUOM! Kurssit voi maksaa myös liikuntaseteleillä!**

Ilmoittautuminen

Santasport / Lapin Urheiluopisto
Krista Hyvönen
krista.hyvonen@santasport.fi
puh. 020 798 4282

**Hinta 100 € / hlö / 5 kertaa
CMS ja Intersport clubin
jäsenille 90 € / hlö**

Hinta sisältää tiiviin paketin tekniikkaharjoittelua, luentoja harjoittelusta ja ravinnosta.

Juoksukoululaisilla mahdollisuus varata Runteq juoksuanalyysi-aika. Lisäinformaatiota ilmoittautumisen yhteydessä.