



Juoksu workshop

Juoksun fysiologiset perusteet Testaus, tekniikka ja juoksuohjelma Juoksijan lihaskuntoharjoittelu ja lihashuolto

keskiviikko 9.5 klo 18.30-20.30

Miten saan selville oman kestävyyskuntoni?

Mitä sykkeeni minulle kertoo?

Mitkä ovat realistiset tavoitteeni ja miten saavutan ne?

Juoksijan ruokavalio ja tankkaus

Palautuminen

Juoksuohjelma

Kevyt lenkki n.30min

keskiviikko 16.5 klo 18.30-20.30

Aerobisen kunnan ja sykealueiden testaus

Juokсутekniikka

keskiviikko 23.5 klo 18.30-20.30

Juoksijan lihaskuntoharjoittelu ja lihashuolto

Lantiokorin hallinta ja vahvistus

Paikka: Liikuttava, Pirjolantie 9b, Pirkkala sekä Pirkkalan keskuskenttä

Ohjaaja: Personal Trainer Satu Rintamäki

Hinta: 69€ sis. kaikki päivät sekä materiaalin tunneilta

Ilmoittautumiset: satu@liikuttava.fi tai lomakkeella: www.liikuttava.fi/yhteystiedot