

JUOKSU WORKSHOP

Opi juoksun perusteet, juoksutekniikkaa ja ammenna vinkit omatoimiseen harjoitteluun tässä syyskuun neljän kerran juoksu workshopissa



Workshopin ohjaavat Liikuttavan Personal trainer Satu Rintamäki sekä fysioterapeutti, PhysioPilates ohjaaja Elina Torro. Elinalla on yleisurheilutaustaa Suomen huipulta asti, joten nyt on nainen paikallaan opastamassa oikeaan juoksutekniikkaan. Ryhmä kokoontuu tapaamisten alussa Liikuttavalla. Joka kerta myös ulkoillaan lähialueella eli kaiva lenkkikengät kaapista ja ilmoittaudu mukaan! Workshopin lisäksi aerobisen kunnan testauspäivä erikseen sovittuna päivänä, jonne kaikki workshopissa mukana olleet ovat myös tervetulleita. Workshopiin ei ole taito- tai kuntovaatimuksia, jokainen pääsee kokeilemaan juoksua tässä workshopissa tasolleen sopivassa määrin. Juoksu workshop toteutetaan 6-10 osallistujan pienryhmänä.

HINTA: 99 euroa, myös eri liikuntaedut käyvät maksuvälineinä.

ILMOITTAUTUMINEN: Ilmoittautumiset 8.9 mennessä: satu@liikuttava.fi tai 040-7005210

su 15.9 klo 13-15

Juoksun fysiologiset perusteet

Miten saan selville oman kestävyyskuntoni?

Mitä sykkeeni minulle kertoo?

Mitkä ovat realistiset tavoitteeni ja miten saavutan ne?

Alkulenkki: juoksutekniikan kuvaus ja sykealueiden testaus

su 22.9 klo 13-15

Lantiokorin hallinta

Juoksijan ruokavalio ja tankkaus

Juoksutekniikkaharjoitteet osa 1

su 29.9 klo 13-15

Kehon liikkuvuus

Juoksutekniikkaharjoitteet osa 2, juoksutekniikan kuvaus

su 13.10 klo 13-15

Yhteenveto, juoksuohjelma ja loppulenkki