

Onneksi olkoon!

Olet tehnyt hyvän päätöksen ilmoittautuessasi mukaan JUOKSU -valmennukseen. Juoksu -valmennuksessa opit taloudellisen ja tehokkaan juoksutekniikan, sykkeen sekä kestävyysharjoittelun perusteet, tuloksekkaan juoksuharjoittelun ohjelmoinnin, monipuolisen kattauksen erilaisia juoksutreenejä sekä kestävyyttä tukevan lihaskuntoharjoittelun, lihashuollon sekä ravitsemuksen salaisuudet. Luvassa on siis inspiroiva, innostava sekä tuloksekas juoksuvalmennus samanhenkisten ihmisten seurassa.

Juoksukoulumme starttaa Tiia Törrön johdolla keskiviikkona 10.helmikuuta 2016 klo 17:00 Liikuntakeskus Hukan luentotilassa. Ensimmäisellä kerralla tutustumme valmennuksen sisältöön sekä toisiimme ja teemme lähtötason kartoittavan kuntokartoituksen.

Varustaudu ensitapaamisemme mukavilla sisäliikuntavälineillä (shortsit tai trikoot ja t-paita, sisäkengät ja juomapullo suositeltavat) ja **valmistaudu** siihen liikuntasuorituksen tapaan. Älä siis harrasta tosi rasittavaa liikuntaa samana, älä myöskään syö raskaasti 2-3 h ennen tapaamista tai tupakoi, vältä lisäksi kahvia 2 h ennen starttia. Kalenteroimme ensitapaamisella muut tapaamisemme, joten ota siis myös kalenteri mukaasi.

Valmennustapaamiset sisältävät innostavia sekä informatiivisia luentoja juoksusta ja sen tukitoimista sekä monipuolisia ja miellyttäviä liikuntaharjoituksia niin sisällä kuin ulkonakin. Seuraavassa on alustava sisältörunko 12 valmennustapaamisen muodossa, jotka toteutuvat 3 kk aikana.

Sisältö: (L=luento, K=käytäntö)

- 1) **Juoksu Kuntoon – Juokse taloudellisemmin ja tehokkaammin (kick off) (L+K)**
 - Juoksu Kuntoon –valmennusohjelman ja valmentajan sekä ryhmäläisten esittäytyminen
 - Alkutestit
 - Tulevien tapaamisten kalenteroiminen
- 2) **Juoksijan sykkeluento (L+K)**
 - Juoksijan syke- ja kestävyysluento
 - Sykemittarikoulu
 - Sykeohjattu juoksuharjoitus matolla (määräintervallit)
- 3) **Juoksun tekniikkakoulu (K)**
 - Juoksun tekniikkakoulu –harjoitus
 - Ryhmä- ja henkilökohtainen tekniikkapalaute
- 4) **Peruskestävyyslenkki/-harjoitus (K)**
 - Matalatehoinen peruskestävyyslenkki PK–sykealueella
- 5) **Juoksijan lihaskuntoharjoittelu (L+K)**
 - Juoksijan lihaskuntoharjoitteluluento
 - Käytännön lihaskuntoharjoitus

- 6) **Juoksijan harjoittelun suunnittelu (L+K)**
 - Juoksijan harjoittelun suunnittelu –luento
 - Oman harjoitusohjelman laatiminen
 - Välitestit
- 7) **Vauhtikestävyyslenkki/ -harjoitus (K)**
 - Vauhdikkaampi kestävyysharjoitus vauhtikestävyysalueella
 - Toteutus joko vertaisryhmissä (useampi ohjaaja) tai lyhyellä radalla (yksi ohjaaja)
- 8) **Juoksijan ravitsemusluento TAI Ravitsemus liikuntasuorituksessa (L)**
 - Juoksijan ravitsemusluento TAI Ravitsemus liikuntasuorituksessa –luento
 - Oman ravitsemuksen analysoinnin lyhyt oppimäärä
- 9) **Intervallijuoksuharjoitus (K)**
- 10) **Juoksijan lihashuolto (K)**
 - Ohjattu alkuverryttely (maitohapottomat vedot)
 - Juoksijan venyttely- ja lihashuoltoharjoitus
- 11) **Ennen H-hetkeä, valmistautuminen Juoksutapahtumaan (L+K)**
 - H-hetkeen valmistautumisohjeet
 - Yhteislenkki mäkitreenin muodossa
- 12) **Lopputestaus, palautekeskustelu ja eväät jatsoon (K)**
 - Lopputestit
 - Palautekeskustelu

Lisätiedot ja yhteydenotot;

Ota epäröimättä yhteyttä mieltäsi askarruttavissa kysymyksissä valmentajaan, Tiia Törrö 0405077740.