

Trainer4You Juoksukoulu

Keskiviikkona 13.1.2010 Infotilaisuus klo 17:30

Luento + harjoituskerrat klo 17:30-19

Yhteislenkit klo 17:30-18:30

Viikko 1	Ke 20.1.2010	Juoksijan sykeluento <ul style="list-style-type: none"> • syke ja kestävyysharjoittelu-luento • harjoitusyhteisöiden määrittäminen • maksimihapenottokyvyn testaaminen • (Polar-kuntotesti) ja kehon koostumuksen mittaus
Viikko 2	Ke 27.1	Yhteislenkki, peruskestävyys
Viikko 3	Ke 3.2	Yhteislenkki, peruskestävyys
Viikko 4	Ke 10.2	Yhteislenkki, peruskestävyys
Viikko 5	Ke 17.2	Harjoittelun suunnittelu- luento <ul style="list-style-type: none"> • kestävyysharjoittelun kausisuunnittelu-luento • sykeohjattu juoksuharjoitus
Viikko 6	Ke 24.2	Yhteislenkki, peruskestävyys + VK1 intervalli
Viikko 7	Ke 3.3	Yhteislenkki, peruskestävyys + VK2 intervalli
Viikko 8	Ke 10.3	Yhteislenkki, Tasavauhtinen VK harjoitus
Viikko 9	Ke 17.3	Juoksijan tekniikkakoulu- luento <ul style="list-style-type: none"> • käytännön juoksuharjoitus (tekniikka)
Viikko 10	Ke 24.3	Yhteislenkki, peruskestävyys + tekniikkaharj 1.
Viikko 11	Ke 31.3	Yhteislenkki, peruskestävyys + tekniikkaharj 2.
Viikko 13	Ke 7.4	Kestävyyttä tukeva lihaskuntoharjoittelu <ul style="list-style-type: none"> • tietoisuutta ja käytännön harjoitus
Viikko 14	Ke 14.4	Yhteislenkki, peruskestävyys + juoksijan lihaskuntoharj 1.
Viikko 15	Ke 21.4	Yhteislenkki, peruskestävyys + juoksijan lihaskuntoharj 2.
Viikko 16	Ke 28.4	Yhteislenkki, peruskestävyys + juoksijan lihaskuntoharj 3.
Viikko 17	Ke 5.5	Juoksijan lihahuolto <ul style="list-style-type: none"> • juoksijan lihahuolto- luento • käytännön lihahuoltoharjoitus
Viikko 18	Ke 12.5	Vesijuoksu, uimahalli
Viikko 19	Ke 19.5	Yhteislenkki, peruskestävyys + juoksijan lihaskuntoharj 2.
Viikko 20	Ke 26.5	Ravitsemus liikuntasuorituksessa-luento <ul style="list-style-type: none"> • lenkki
Viikko 21	Ke 2.6	Mäkijuoksu
Viikko 22	Ke 9.6	Yhteislenkki, peruskestävyys + juoksijan lihaskuntoharj 2.
Viikko 23	Ke 16.6	Näin valmistaudun H-hetkeen (Naisten kymppille, maratonille, puolikkaalle...) <ul style="list-style-type: none"> • luento ja viime hetken vinkit • lopputestaus (Polar-kuntotesti ja kehon koostumuksen mittaus)