

# JUOKSUKOULU STARTTI



## ALUSTAVA OHJELMA

19.3.2018	Aloitus: esittelyt + luento harjoittelun perusteet - kuinka harjoittelen oikein + harjoitus
26.3.2018	Harjoitus
2.4.2018	Harjoitus
9.4.2018	Harjoitus
16.4.2018	Juoksutekniikkaluento + harjoitus
23.4.2018	Harjoitus
30.4.2018	Harjoitus
7.5.2018	Testijuoksu radalla
14.5.2018	Harjoitus
21.5.2018	Lihaskuntoluento ja lihaskuntoharjoitus
28.5.2018	Harjoitus
4.6.2018	Ravintoluento + harjoitus
11.6.2018	Harjoitus
17.6.2018	Keravan päivän juoksu
18.6.2018	Monipuolinen harjoittelu - luento + harjoitus