



## JUOKSUKOULU TAVOITTEENA MARATON/PUOLIMARATON

### ALUSTAVA OHJELMA

19.3.2018	Aloitus: esittelyt + luento harjoittelun perusteet - kuinka harjoittelen oikein + harjoitus
26.3.2018	Harjoitus
2.4.2018	Harjoitusohjelmien läpikäynti + harjoitus
9.4.2018	Harjoitus
16.4.2018	Juoksutekniikkaluento + harjoitus
23.4.2018	Juoksutekniikan kuvaus + analysointi
30.4.2018	Harjoitus
7.5.2018	Aerobinen kenttätesti + ti 8.5.2018
14.5.2018	Testitulosten purku + harjoitus
21.5.2018	Lihaskuntoluento ja lihaskuntoharjoitus
28.5.2018	Harjoitus
4.6.2018	Ravintoluento + harjoitus
11.6.2018	Harjoitus
17.6.2018	<b>Keravan päivän juoksu</b>
18.6.2018	Monipuolinen harjoittelu - luento + harjoitus
25.6.2018	Yhteinen vaellus
2.7.2018	Harjoitus
9.7.2018	Kesätauko - omatoimista harjoittelua
16.7.2018	Kesätauko - omatoimista harjoittelua
23.7.2018	Kesätauko - omatoimista harjoittelua
30.7.2018	Kesätauko - omatoimista harjoittelua
6.8.2018	Harjoitus
13.8.2018	Testijuoksu radalla
20.8.2018	Yht. vaellus
27.8.2018	Harjoitus
3.9.2018	Juoksutekniikan kuvaus + analysointi
10.9.2018	Harjoitus
16.9.2018	<b>Sherwood Run</b>
17.9.2018	Varusteluento + harjoitus
24.9.2018	Harjoitus Vantaan maratonin reitillä
1.10.2018	Valmistautuminen tapahtumaan + energian kulutusluento + harjoitus
8.10.2018	Harjoitus / viime hetken vinkit
13.10.2018	<b>Vantaan maraton, 1/2 maraton (tai muu vastaava tapahtuma)</b>
15.10.2018	<b>Miten tästä eteenpäin - päättäjäiset</b>

