

Atletico Sisun Askeleen Edellä – 2006 Juoksukoulu

Juoksukoulu alkaa jälleen lokakuun lopussa. Koulu on tarkoitettu kaikille juoksun harrastajille matka- ja tavoitetasosta riippumatta. Koulun kesto 8kk ja päätavoitteena 01.07.06 juostava Paavo Nurmi Marathon.

Askeleen Edellä – 2006 juoksukoulu sisältää:

Luentokokonaisuus:

- 31.10 : Kestävyysharjoittelun perusteet, tavoite ja motivaatio
- 21.11 : Monipuolinen harjoittelu - lisää fyysistä ja henkistä hyvinvointia
- 09.01 : Lihaskunto ja lihahuolto - miten välttyä vammoilta, mikä hoidoksi
- 09.02 : Ravinto – syökö riittävästi ja terveellisesti
- 06.03 : Harjoittelu kohti tavoitetta
- 08.05 : Maratonille valmistautuminen

Valmennuskokonaisuus:

- Henkilökohtainen harjoitusohjelma ja seuranta
- sähköposti ja puhelin neuvonta
- Atletico Sisu lenkkiklubin yhteislenkit

Hinta: 289 euroa kertamaksuna / kuukausittain suoraveloitettuna 40 euroa (8kk)

Maksuvälineenä käyvät myös liikuntasetelit.

Atletico Sisu lenkkiklubin yhteislenkit maanantaisin klo 18.00

Tarjoamme myös mahdollisuutta Paavo Nurmi Keskukseen suoritustasotesteihin.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen (21.10 mennessä):

Kari Ahonen

02- 4310811 / 044- 5678 256

e-mail: kari.ahonen@atletico-sisu.fi

Atletico Sisu Liikuntapalvelut

Tasalanaukio 1, 21200 Raisio



” Elämän tähtihetket syntyvät unelmien toteuttamisten kautta.”