

JUOKSUKOULU 2021



Tampereen Maratonklubi ry järjestää suosituksen juoksukoulun jälleen vuonna 2021. Juoksukoulu jakaantuu kahteen ryhmään tavoitteiden mukaan, ja koulu sopii sekä juoksuharrastusta aloittavalle että tulosparannukseen tähtäävälle juoksijalle.

- **Maratonryhmä** on jo juoksua harrastaneille tai tavoitelliseen harjoitteluun tähtääville aloittelijoille tarkoitettu ryhmä, jossa tavoitteena on ensimmäinen maraton tai parannus aikaisempaan suoritukseen.
- **Kymppi+ -ryhmä** on juoksuharrastusta aloittaville ja elämänmuutosta hakeville tarkoitettu ryhmä, jossa tavoitteena on juosta matka kymmistä puolimaratoniin. Eikä se maratonkaan ole poissuljettu!

Tavoitteenamme on tarjota kaikille juoksusta ja oman kunnon kehittämisestä kiinnostuneille laadukas kokonaisuus ja tie terveyteen sekä turvalliseen juoksuharrastukseen. Kokoneiden juoksijoiden ja valmentajien vetämän kokonaisuuden perustana toimii Varalan urheiluopiston testausaseman toteuttama tasotestaus, jonka pohjalta kaikille määritellään oikea sykepohjainen harjoittelutaso ja -ohjelma.

JUOKSUKOULU SISÄLTÄÄ

- Kuntotestauksen syketasotestinä, Varalan urheiluopiston testausasema (ovh. 80 €)
- Ryhmävalmennukset, valmentajien tuen ja yksilölliset juoksuohjelmat
- Seitsemän tapaamiskertaa ja lounaan niiden yhteydessä (lounaiden ovh. 84 €)
- Osallistumisen Tampere Maratonille (10 km, puolimaraton tai maraton) (arvo 30-70 €)

Hinta
220 €

ALUSTAVA AIKATAULU

14.11.2020: Aloitus ja johdatus kestävyysjuoksun perusteisiin, tasotestit

Tammikuu 2021: Harjoittelukaudet, ravinto, varusteet

Helmikuu 2021: Juoksutekniikka

Huhtikuu 2021: Kehittävä kuntoharjoittelu

Toukokuu 2021: Kilpailuun valmistava kausi

Elokuu 2021: Virittely ja valmistautuminen kisaan

Syyskuu 2021: Palauteluento ja koulun päättäjaiset

ILMOITTAUTUMINEN JA LISÄTIEDOT

Ilmoittaudu Juoksukouluun osoitteessa:

<https://tamperemaraton.tapahtumiin.fi/>

Vuoden 2021 Juoksukoulun koordinaattorina toimii kokenut klubilainen, Marathon Trainer Riikka Lankinen, sähköposti riikka.lankinen@gmail.com.