

Turun Kilpakävelykoulu kolmas tuotantokausi jatkuu keväällä 2021



Taustaa: Kilpakävelykoulu on nyt toiminut kolmatta vuotta, ja osallistujamäärä on vaihdellut seitsemän ja kuudentoista välillä. Kilpailullinen menestys on ollut hienoa, ja viimeksi kävelijämme saavuttivat kaksi kultaa ja yhden pronssin 15-vuotiaiden SM-kisoista.

Tavoite: Kehittyä kilpakävelijänä harjoittelemalla lajia ja sen vaatimia ominaisuuksia kerran viikossa tai joka toinen viikko muun harjoittelun ohella.

Kenelle: Varsinais-Suomen yleisurheiluseurojen vähintään 10-vuotiaille kilpakävelystä kiinnostuneille.

Valmennus: Nykyiset ja entiset huippukävelijät ja -valmentajat Matias Korpela, Outi Sillanpää, Marko Suojanen ja Pyry Suojanen.

Treenien sisältö: Monipuolinen ja intensiivinen 75 minuutin treeni, jonka pääharjoitus on joko:
1) Pyramidi, esim. 1000-500-500-200-200-200-200-200 metriä kilpakävelyä,
2) Lihaskuntoliikkeitä, joista kunkin jälkeen aina 400 metriä kilpakävelyä tai
3) 3x1000 metriä (suorat kilpakävelyä + kaarteet hölkkää).

Aika ja paikka: Ensimmäinen kokoontuminen Kupittaa Urheiluhallin sisäkäynnillä perjantaina 15.1. klo 16:45. Harjoitukset pidetään toistaiseksi ulkona perjantaisin klo 16:45-18:00 (viimeinen kerta 28.5.). Jos ei pysty osallistumaan alusta asti, mukaan voi hyvin tulla myöhemminkin.

Hinta: 6 euroa per kerta.

Tiedustelut: Marko Suojanen, marko.j.suojanen@gmail.com, 040 5326824.