



Liedon Parman Juoksukoulu

10.10.-21.12.2014

Juoksukoulu on tarkoitettu kaikille juoksemisesta tai oman kuntonsa parantamisesta kiinnostuneille. Juoksukoulu on aloittelijan olkapää ja lenkkeilijän tuki oikeisiin asioihin keskittyessä.

Juoksunautinnon takaamiseksi sisältö keskittyy juoksutekniikkaan, kunnon parantamiseen ja oikean juoksuvauhdin löytämiseen mm. yhteislenkeillä ja monipuolisilla tekniikkailloilla.

Juoksukoulu sisältää:

- 95e valmennusmaksun
- ohjattuja harjoituksia 2,5x/vko
- vapaaehtoisien ergometritestin

Juoksukoulun vetäjinä toimivat Liedon Parman kasvatit Maria ja Jussi Valtanen

Nyt lenkkarit pois kaapin pohjalta pölyttymästä ja kysy lisää
mariavaltanen@gmail.com

Ensimmäinen infotilaisuus ja yhteislenkki 10.10.2014 klo.18.00 Lietohallilla

