



Annemarin ja Mikan kestävyyssuoksuleiri

Varalan Urheiluopistolla 23.-25.3.2018

Tule hakemaan uusia virikkeitä omaan juoksuharjoitteluusi. Leirille osallistuakseen ei tarvitse olla huippujuoksija, riittää kun nauttii juoksemisesta ja harjoittelusta!

Leiri sisältää monipuolisia lajiharjoituksia sekä lajia tukevia luentoja. Valmentajina toimivat Annemari ja Mika Kiekara. Leiri alkaa perjantaina klo 18 ja päättyy sunnuntaina klo 14.

Ilmoittautuminen 28.2.2018 mennessä www.varala.fi
<https://varala.fi/vapaa-aika/aikuiset/annemarin-ja-mikan-kestavyysjuoksuleiri/>

Perjantaina:

16.30-18.00 Saapuminen Varalaan, majoittuminen
18.00-19.30 Avaus/tutustumisluento + peruskestävyyssreeni tekniikkaa tarkkaillen (Luentosali 3)
19.30-20.00 ILTAPALA, Ravintola Säteessä

Lauantai:

07.30-08.15 AAMIAINEN ravintolassa
08.15-09.30 Aamulenkki (45 min.) + liikkuvuusharjoitteet ja venyttelyt (Voimistelusal 1)
10.00-11.30 Luento: Juoksutekniikat ja juoksun tehoalueet harjoittelussa (Luentosali 3)
11.30-12.30 LOUNAS ravintolassa
12.30-15.00 Yhteisharjoitus, kynnysarjoitukset (aerobinen/anaerobinen) eri vauhteilla
15.30-16.00 VÄLIPALA ravintolassa
16.00-17.30 Yhteinen palloilu hauskuus (Halli 2)
18.00-19.00 ILLALLINEN, takkahuoneella
18.00-21.00 Rantasauna, Saunomista, uintia ja seurustelua (Takkahuone B)

Sunnuntai:

07.30-08.15 AAMIAINEN ravintolassa
08.15-09.30 Aamulenkki (45 min.) + liikkuvuusharjoitteet ja venyttelyt (Voimistelusal 1)
10.00-11.30 Kuntosaliharjoitus, juoksijan kuntosaliharjoittelu + ylämäkiharjoittelu
11.30-12.30 LOUNAS ravintolassa
12.30-14.00 Luento: Kevään juoksuharjoittelun teemat; juoksuvoima ja kimmoisuus (Luentosali 3)

Lisätietoja: Jari Salmi (kuntotestaaaja, valmentaja)
+358 44 3459 928, jari.salmi@varala.fi

Leirin hinta 235€/hlö (sis. täysihoidon)

SAUL
SUOMEN AIKUISURHEILULIITTO RY

VARALA

Varalan Urheiluopisto
Varalankatu 36, 33240 Tampere
p. 03 2631 211, info@varala.fi
varala.fi, [@varalaofficial](https://www.facebook.com/varalaofficial), [#varala](https://twitter.com/varala)

