

PAJULAHDEN MARATONKOULU 2010-2011

- 25.9.2010 Starttipäivä Pajulahti
10.00 avaus
10.30 harjoittelun perusteet
11.30 juoksuharjoitus
12.30 lihashuolto
13.15 lounas
14.00 varuste-esittelyjä
- 05.10.10 klo 17.30 juoksutekniikkaharjoitus + liikkuvuusharjoitus/ Pajulahti
juoksutestit lokakuun aikana
- 27.10.2010 Testipalauteilta
klo 17 testipalauteuento
klo 18 lenkki + lihaskuntoharjoitus jättipallolla
klo 19 juoksutekniikkaklinikka
- 14.11.2010 klo 10.00 yhteislenkki 10-15km/ Pajulahti
- 24.11.2010 lihashuolto / vesijuoksu –ilta /Pajulahti
klo 17 luento lihashuollosta
klo 18 lihashuolto
klo 19 vesijuoksuharjoitus
- 9.12.2010 klo 18 lenkki + juoksutekniikkaklinikka /Pajulahti
- 19.12.2010 klo 10.00 yhteislenkki 12-18km /Pikku-Vesku
- 16.01.2011 klo 10.00 yhteislenkki 15-20km /Pajulahti
- 29.01.2011 ravitsemuspäivä Pajulahdessa
klo 10.00 ravitsemusluento
klo 11.15 lenkki + core
klo 13.15 lounas
klo 14.00 huippu-urheilijan/valmentajan puheenvuoro
- 13.02.2011 klo 10.00 hiihtotekniikka + hiihtoharjoitus /Urheilukeskus, Lahti
- 13.03.2011 klo 10.00 yhteislenkki 15-20km /Pajulahti
juoksutestit vko 11-16
- 29.03.2011 klo 17.30 lenkki + juoksutekniikkaklinikka /Pajulahti
- 10.04.2011 klo 10.00 mäkivedot Liipolan mäessä / Kerinkallion ulkoilualue
- 17.04.2011 klo 10.00 Pikku-Vesku – Pajulahti puolimaraton 21,1km

08.05.2011 klo 10.00 yhteislenkki 20-30km /Pajulahti

18.05.2011 Kilpailuun valmistautuminen /Pajulahti
klo 17 lenkki + juoksutekniikkaharjoitus
klo 18.30 kilpailuun valmistautuminen- luento

28.05.2011 TUKHOLMAN MARATON

(tai joku muu kesän juoksutapahtuma)

Huhti – toukokuussa formulat joka toinen perjantai klo 18/Pikku-Vesku

Maratonkoulun hinta 490€ sisältää:

- maratonkoulun ohjatun ohjelman
- kaksi kappaletta juoksutestejä
- lounaan seisovasta pöydästä teemapäivinä
- henkilökohtaisen harjoitusohjelman koulun ajaksi

Tiedustelut:

essi.poyhonen@pajulahti.com, 044 7755 363

ari.hannikainen@pajulahti.com, 044 7755 362

Ilmoittautuminen (10.9.2010 mennessä):

www.pajulahti.com/valmennus/lajivalmennus ja leirit

Liikuntakeskus Pajulahti pidättää oikeuden ohjelmamuutoksiin.
Kurssin vähimmäisosallistujamäärä 10 hlöä.